

Большая
Энциклопедия
Народной
Медицины





Большая энциклопедия народной медицины — это максимально полное собрание рецептов народной медицины, целебных средств, которые успешно используются на протяжении многих веков и помогают справиться с болезнями, избежав осложнений и побочных эффектов. В народной медицине используется практически все, что дает нам природа, это обеспечивает доступность народных средств лечения, легкость их приготовления, безопасность в применении.

Книги, из которых составлена «Большая энциклопедия народной медицины», выдержали не одно переиздание и пользуются неизменным спросом даже при огромном количестве лекарственных средств, используемых официальной медициной. Сегодня уже и профессиональные медики широко используют природные целебные средства, особенно в тех случаях, когда требуется особая осторожность при назначении лечения, например, в педиатрии, а также для терапии женщин во время беременности и во многих других ситуациях, поскольку народные методы исцеления позволяют эффективно справиться с недугом, не нанеся вреда организму.

Универсальность и уникальное по объему собрание рецептов народной медицины и знахарских средств сделают «Большую энциклопедию народной медицины» книгой, необходимой в любом доме.



**Большая
Энциклопедия
Народной
Медицины**



МОСКВА • ЭКСМО • 2006



Оформление художника *С. Киселевой*

Б 79 **Большая энциклопедия народной медицины.** — М.: Изд-во Эксмо, 2006. — 1088 с.

ISBN 5-699-10023-7

ISBN 5-699-09771-6

ISBN 5-699-10348-1

«Большая энциклопедия народной медицины» — это максимально полное собрание рецептов народной медицины, целебных средств, которые успешно используются на протяжении многих веков и помогают справиться с болезнями, избегая осложнений и побочных эффектов. В народной медицине используется практически все, что дает нам природа, это обеспечивает доступность народных средств лечения, легкость их приготовления, безопасность в применении.

Книги, из которых составлена «Большая энциклопедия народной медицины», выдержали не одно переиздание и пользуются неизменным спросом даже при огромном количестве лекарственных средств, используемых официальной медициной. Сегодня уже и профессиональные медики широко используют природные целебные средства, особенно в тех случаях, когда требуется особая осторожность при назначении лечения, например, в педиатрии, а также для терапии женщин во время беременности и во многих других ситуациях, поскольку народные методы исцеления позволяют эффективно справиться с недугом, не нанося вреда организму.

Универсальность и уникальное по объему собрание рецептов народной медицины и знахарских средств делает «Большую энциклопедию народной медицины» книгой, необходимой в любом доме.

УДК 615.89(031)
ББК 53.59-92

ПРЕДИСЛОВИЕ

Современный человек все дальше и дальше отходит от природы. Пользуясь достижениями химии, физики, техники, мы перестаем активно двигаться, переходим на синтетическое питание, дышим загрязненным воздухом, пьем отравленную воду. Все это приводит к тому, что мы приобретаем новые болезни, а наше душевное равновесие все чаще бывает нарушено из-за злобы, агрессивности, зависти как нашей, так и окружающих нас людей. Официальная медицина предлагает огромный арсенал новейших средств и методов лечения заболеваний, однако очень часто, избавившись от одной болезни, человек приобретает несколько других, связанных с побочными эффектами синтетических препаратов. В некоторых случаях приговор врачей категоричен: «Вам необходима операция». А пройдет ли и она успешно, не принесет ли осложнений — этого никто не гарантирует.

Где же искать выход? На помощь может прийти народная и нетрадиционная медицина. Сейчас к ней обращаются все чаще и чаще, причем и дипломированные врачи начинают рекомендовать пациентам «бабушкины рецепты». Конечно, и здесь не все однозначно. Вряд ли сегодня кто-нибудь рискнет воспользоваться таким советом: «Возьмите горсть сушеных тараканов, размелите в порошок...», однако в арсенале народной медицины есть очень много полезных и действенных средств. Их мы и предлагаем вашему вниманию.

Мы не включили в книгу те рецепты, которые, по нашему мнению, явно устаре-

ли, в современных условиях невыполнимы, а значит, абсолютно бездейственны. Не вошли в Энциклопедию и те средства, в составе которых есть экзотические растения, не произрастающие на территории России и близлежащих стран.

Очень важно правильно приготовить лекарственный препарат, строго соблюдая дозировку сырья. Но, к сожалению, именно здесь мы столкнулись с основными трудностями. Дело в том, что многие рецепты, приведенные в различных книгах, оказались недостаточно полными и подробными. Мы старались не включать в Энциклопедию подобные рецепты, поэтому если они и встречаются на ее страницах, то только в качестве интересной информации.

В Энциклопедии не приводятся рецептов средств, применяемых при онкологических заболеваниях. Существует много методик лечения рака, каждая из них предусматривает использование различных средств, часто в комплексе, и строго определенные курсы лечения. В продаже имеются книги авторов этих методик, где все эти вопросы освещены полностью.

Несмотря на все достижения научно-технического прогресса, мы остаемся детьми Природы. И в трудную минуту на помощь нам может прийти все, что создано ею: растения, камни, минералы, грязи, вода, песок, глина, солнечный свет, запахи. Необходимо только научиться правильно все это использовать, и в этом, мы надеемся, вам поможет Большая энциклопедия

народной медицины, где описаны различные естественные методы лечения.

Больше всего внимания уделено в Энциклопедии лекарственным растениям. На Руси траволечение практиковалось издавна. До наших дней дошло много травников с указанием трав и способов их применения.

Сейчас в наших аптеках имеется большой выбор различных лекарственных растений. Вы можете воспользоваться ими или собирать нужные травы сами. Но помните, что для этого нужно обладать и знаниями, и опытом, и интуицией. Сборщик лекарственного сырья должен хорошо знать все характерные черты растений, выбрать нужный момент для их сбора. В противном случае лекарство может не просто не помочь, а принести вред. В Большой энциклопедии народной медицины, в Приложении, вы найдете необходимую информацию по сбору и переработке лекарственных трав, приготовлению различных лекарственных препаратов — настоев, отваров, настоек. Здесь же приведены перечень противопоказаний к приему тех или иных трав и список ядовитых и сильнодействующих растений. Рекомендуем вам перед началом лечения лекарственными растениями ознакомиться с этой частью Энциклопедии.

Хотим напомнить, что эффективность лечения тем выше, чем больше вы верите в его успех. Надеемся, что ваша вера, помноженная на народную мудрость и знания, поможет вам справиться с болезнями, приобрести здоровье и душевное равновесие.

* * *

Народная медицина имеет богатую историю. Многие века люди накапливали рецепты лечения различных болезней. В древних памятниках письменности, принадлежавших шумерам, которые жили на территории современного Ирака в шестом тысячелетии до н. э., есть указания на то, что они применяли траволечение. Безусловно, природными источниками здоровья — растениями, водой, песком, звуками — пользовались и более древние наро-

ды, но письменных свидетельств этому не сохранилось, а свои секреты древние лекари передавали устно из поколения в поколение.

Позднее письменные доказательства использования лечебных растений оставили вавилоняне и ассирийцы. Уже тогда было известно о целебных свойствах таких растений, как белена, дурман и корень солодки. Древние египтяне также очень широко применяли лекарственные растения, что подтверждают многочисленные рисунки трав и цветов на стенах саркофагов и пирамид. Они создали множество уникальных растительных рецептов, в том числе и рецепты бальзамов, которыми умащивали тела фараонов, благодаря чему мумии сохранились и до нашего времени.

Очень много внимания уделяли изучению лечебных свойств растений в Древней Греции. Больше всего сведений о применении растений для лечения сохранилось в работах Гиппократов — основоположника современной медицины. В одном из своих трактатов он описал 236 лекарственных растений, систематизировал их и даже попытался обосновать лечение растениями с философских позиций. Не менее знаменитый грек Диоскорид также оставил описание множества видов целебных растений.

Существенный вклад в развитие медицины внес древнеримский врач и естествоиспытатель Клавдий Гален. Он не только описал 304 вида лекарственных растений, но и первым начал готовить лекарства из предварительно высушенных трав. Гален считал, что в растениях, кроме основной, бесполезной массы, есть некое действующее начало, обладающее «лечебной силой». Извлечь эту силу можно только из сухих растений, помещенных в воду (если приготовить отвары и настои). «Изобретение» Галена по достоинству оценили как его современники, так и последующие поколения врачей. Гален готовил лекарства, которые до сих пор называются «галеновыми препаратами» и успешно используются в современной медицине.

Траволечение широко применяли в Китае, Индии, Японии и Корее. Многие растения (женьшень, пустырник, лук, чеснок, ре-

вень, имбирь), которыми пользовались врачи Восточной Азии, со временем приобрели популярность и в других странах. Одним из ярких последователей восточного направления народной медицины был знаменитый врач Абу Али Ибн Сина (Авиценна) (980—1037). Он считал, что у врача должно быть три оружия: слово, растение и нож. Авиценна, как и все восточные врачеватели, в свое видение проблемы болезни и лечения человека привносил философскую нотку. Рассуждения целителей Востока непременно основывались на единстве и борьбе противоположностей, на сочетании духа и физического тела. Они считали, что до начала лечения человеку необходимо привести в порядок свои чувства и мысли, что только при равновесии двух природных начал (*инь* и *ян*) можно добиться полного излечения. Уравновесить же инь и ян чаще всего предлагали с помощью диетического питания или голодания, а также философского созерцания природы.

Говоря о народной медицине, нельзя не вспомнить о целительстве заговорами. Их использовали знахари как в России, так и в странах Европы. Заговор — это некая словесная формула, обладающая целебной силой. Заговоры хранили в тайне и читали их шепотом, чтобы не услышал рядом стоящий человек, так как в противном случае знахарь может потерять свои магические способности. Передать же силу заговора можно только младшему по возрасту. Знахари говорили, что слова заговора приобретают силу, когда их произносят с душой, а сделать это может далеко не каждый человек. С помощью заговора не только лечили болезнь, но и могли наслать ее на человека, при этом считалось, что заговор во зло мог подействовать только один раз, так как после этого знахарь терял свою силу.

Многие народные целители использовали различные методы лечения: окуривали больного сухими растениями, готовили травяные ванны, рекомендовали пропариться в бане и облиться ледяной водой, умащивали тела различными маслами, делали массаж и т. д. Все эти методы в тех

или иных вариациях применяли во всех странах мира, независимо от вероисповедания.

На Руси знахарством занимались испокон веков. Знахарями называли людей, умеющих лечить как телесные, так и душевные болезни, способных облегчать страдания животных, изгнать нечистую силу из дома, отыскивать пропажу и многое другое. Знахари пользовались большим арсеналом средств, но в основном это были лекарственные травы и заговоры.

Многие лечебные секреты хранили волхвы. Они были знатоками трав и готовили из них всевозможные зелья, поэтому их часто называли «зелейниками». Русские зелейники широко использовали крапиву, полынь, мяту, подорожник, ромашку, кору дуба, рябину, можжевельник, березу, иванчай — те растения, которые и по сей день в изобилии растут на наших полях и лесных опушках.

Летописи рассказали нам о том, как соком травы исцелили князя Дмитрия Юрьевича (внука Дмитрия Донского), и о том, как некая девица Февронья из Китежа травяной мазью вылечила от тяжелой кожной болезни муромского князя Петра. К сожалению, до нас дошли письменные свидетельства об исцелении только знаменитых и богатых людей. А сколько спасли народные лекари простого люда? О том нам неизвестно, но думается, что немало.

Травособирательством и лечением занимались и монахи. В монастырях сохранились записи о способах лечения многих недугов с помощью трав и молитв.

В XI веке был составлен «Изборник Великого князя Святослава Ярославовича», в который входило описание лечебных трав, применявшихся на Руси, в Византии и других странах. В это же время киевский митрополит Ефрем приказал строить в Переяславле при монастыре «строение банное и врачеве» для бесплатного лечения всех страждущих. Много занималась траволечением Добродея (Евпраксия) — внучка Владимира Мономаха, она составила первый русский лечебник — «Мази». Многие рецепты из этих книг популярны и по сей день.

При Иване Грозном в Москве появилась первая аптека, которую возглавлял англичанин, но пользоваться ею могли только царские приближенные. В 1581 году открыли Аптекарскую избу. Ее работники не только распространяли среди всего населения лечебные травы, но и собирали их, заготавливали и хранили. В конце XVI века Аптекарскую избу стали называть «Обтекарским приказом». Руководили сбором и обработкой растений люди из Приказа, они же обучали азам траволечения. В этот период на Руси стало появляться все больше медицинской литературы — рукописных травников. Например, в 1672 году был опубликован «Прохладный вертоград», в котором собраны сведения «о заморских и русских землях, о древесях и травах». В Аптекарском приказе начали создавать свою библиотеку, в которой собирали и хранили заморские и русские «травники», «лечебники», «цветники» и «вертограды».

Во времена царствования Алексея Михайловича (XVII век) знахарству уделяли большое внимание. Был издан царский указ: «...сбирать знахарей, узнавать от них травы, свойства их и присылать самые травы в Москву». Стольникам приказывалось в купальскую ночь «искать серебряного цвету, интриновой травы, мятной и дягилю».

При Петре I в 1701 году в Москве открыли восемь аптек, а в 1714 году в Санкт-Петербурге основали «Аптекарский огород», на базе которого впоследствии образовали Ботанический сад, где и поныне ученые изучают целебные свойства различных видов растений. Наверно, с этого момента и можно считать, что использование фитотерапии в лечебной практике получило официальный статус.

Целебные возможности трав также изучали и знаменитые русские ученые. Так, профессор Н. М. Максимович-Амбодик (1714—1812), автор первого русского учебника по ботанике, писал: «Чем больше с природою согласен врачевание приключаящихся человеческому роду болезней, тем больших успехов от врачевной науки и вящей пользы от употребления лекарств впрдъ ожидать можно».

Народные травники-знахари не распо-

лагали знаниями своих ученых коллег, но зато имели богатейшую практику. Чаще всего они использовали дикорастущие растения, наиболее богатые витаминами и эфирными маслами. Естественно, что и жить народные целители старались поближе к дикой природе — в деревнях. Здесь знахарь считался ученым человеком. Обычно знахарством занимались пожилые и одинокие, но иногда и довольно молодые люди, которые чувствовали в себе тягу исцелять и обладали такими способностями. Знахарей уважали и одновременно побаивались, отождествляя их с колдунами и ведьмами, хотя и верили, что сила у знахаря от Бога, а у колдуна от нечистого, что знахарь человеку зла не сделает, а колдун может и порчу наслать, да и вид у него угрюмый, взгляд злой, а язык острый. Про свои дела колдун не рассказывает, все в тайне хранит. Знахарь же, наоборот, открыт для всех. В его избу всякий может войти: там пахнет травами, светло и спокойно, а в красном углу висят образа. Перед началом лечения знахарь обязательно должен помолиться. За лечение знахари платы не просили, но коли человек хотел отблагодарить — не отказывались и брали чаще всего еду.

В арсенале каждого знахаря хранилось не менее 12 видов трав, а у самых знающих считалось верхом мастерства иметь набор из 99 различных растений. Из трав готовили снадобья-лекарства: отвары, настои, настойки, порошки и мази. Травы собирали в определенные дни и часы, учитывали и время цветения различных растений, и фазы Луны, и местоположение Солнца, и выпавшую росу, и многое другое.

Знахари, кроме трав, использовали и другие средства, помогающие избавиться от болезни: очищали огнем — окуривали человека, высекали над больным огонь; купали, обливали водой; «выбрасывали болезнь» (вещи больного выкидывали подальше от его дома или даже подкидывали в гроб к покойнику, чтобы болезнь с ним ушла «на тот свет»). Иногда болезнь старались отпугнуть шумом: кричали, били посуду, ругались и проклинали болезнь. А иногда ее, наоборот, пытались задоб-

рить, уговаривая болезнь покинуть больного, и при этом просили помощи и у сил небесных.

Многие русские ученые-биологи и врачи с интересом изучали и на практике применяли некоторые методы, используемые русскими знахарями. И мы сегодня должны низко поклониться народным целителям, которые сохранили для нас бесценные сведения о лекарственных растениях и их использовании, а также о других методах лечения.

В истории народной медицины были периоды, когда за использование некоторых ее средств, например заговоров, целителей объявляли колдунами и казнили. Но проходило время, и к опыту народной медицины обращались вновь и вновь. Наши дни — не исключение. Интерес к ней переживает период подъема. Возврат к старинным методам закономерен, так как вред, наносимый организму химико-синтетическими лекарствами, очевиден. Народная же медицина черпает свои силы и ресурсы из самой Природы.

* * *

А теперь расскажем о структуре Большой энциклопедии народной медицины. Она состоит из двенадцати частей. В **часть 1, «Народные методы лечения различных заболеваний»**, самую большую по объему, включены сведения о всех системах и органах человека, рассказано об их строении и функциях. Дано описание около 200 заболеваний, их симптомов, кратко перечислены традиционные методы лечения, которыми пользуется официальная медицина, и приведены нетрадиционные и народные средства. Это в первую очередь лекарственные травы, овощи, фрукты, мед. В книге вы также найдете рекомендации современных целителей, как отечественных, так и зарубежных, и методы лечения, заимствованные у народов Востока, — точечный массаж, лечение мудрами.

Все заболевания в части 1 сгруппированы по системам организма. Описание болезни и способы ее лечения следует ис-

кать в разделе, посвященном соответствующей системе. Так, например, все сведения об ангине вы найдете в разделе «Заболевания дыхательной системы», а о гастрите — в разделе «Заболевания пищеварительной системы».

Разделы, составляющие часть 1, следующие: «Заболевания дыхательной системы», «Заболевания пищеварительной системы», «Заболевания мочевыделительной системы», «Заболевания сердечно-сосудистой системы», «Заболевания опорно-двигательного аппарата», «Венерические заболевания», «Заболевания эндокринной системы», «Заболевания нервной системы», «Заболевания кожи», «Заболевания ушей», «Заболевания глаз и расстройства зрения», «Заболевания зубов и полости рта», «Болезни зрелого возраста», «Общие заболевания».

Часть 2, «Здоровье женщины», расскажет о том, как избавиться от болезней женских половых органов, сохранить здоровье до старости, с минимальным ущербом для здоровья пройти такие важные этапы в жизни женщины, как беременность, роды, послеродовой период.

Часть 3, «Здоровье мужчины», содержит рецепты народной медицины, помогающие избавиться от заболеваний мужских половых органов, надолго сохранить здоровье и мужскую силу.

Часть 4, «Здоровье ребенка», посвящена профилактике и лечению детских болезней. Рецепты, представленные в этой части, специально рассчитаны на хрупкий организм ребенка.

Часть 5, «Природная косметика», расскажет о том, как ухаживать за лицом и телом, за волосами; как готовить маски и кремы из природных средств, улучшить состояние кожи и укрепить волосы.

Часть 6, «Лечение словом: молитвы и заговоры», посвящена надолго забытым в советские времена средствам испрашивания помощи у высших сил.

Сейчас все больше людей верят в Бога, надеются на его помощь, обращаются к нему и святым угодникам с молитвами. И Бог не оставляет их. Но здесь очень важно знать, какую именно молитву, в каком слу-

чае, от какой болезни и когда следует читать. Об этом мы и расскажем. Здесь же пойдет разговор об исцеляющей силе заговоров.

Часть 7, «Знахарские средства», расскажет об удивительных способах лечения с помощью света, цвета, металлов, драгоценных камней, глины и других нетрадиционных методах лечения.

Часть 8, «Лечение медом и продуктами пчеловодства», посвящена таким уникальным природным лекарствам, как мед, прополис и другие продукты пчеловодства. Вы узнаете, какой мед полезен при каких заболеваниях, откроете для себя множество возможностей меда как целебного средства.

Часть 9, «Целебные растения», расскажет о правильном использовании при лечении растений.

В нашей книге описаны те виды лекарственных растений, которые наиболее часто встречаются на территории России и близлежащих стран.

До наших дней дошло много травников с указанием трав и способов их применения.

В главе, посвященной траволечению, даны ботанические характеристики растений, описаны их лечебные свойства, показания, а также приведены конкретные рецепты для лечения того или иного заболевания.

Другие главы этой части рассказывают

о лечебных свойствах деревьев, кустарников, фруктов, ягод, овощей и грибов.

Некоторые растения окружены легендами, притчами, мифами, в которых их часто наделяли магической силой. Такую информацию мы выделили в рубрику **«Это интересно»**.

Очень важен текст под рубрикой **«Внимание!»**, так как здесь дана информация о ядовитых свойствах растений и различных противопоказаниях.

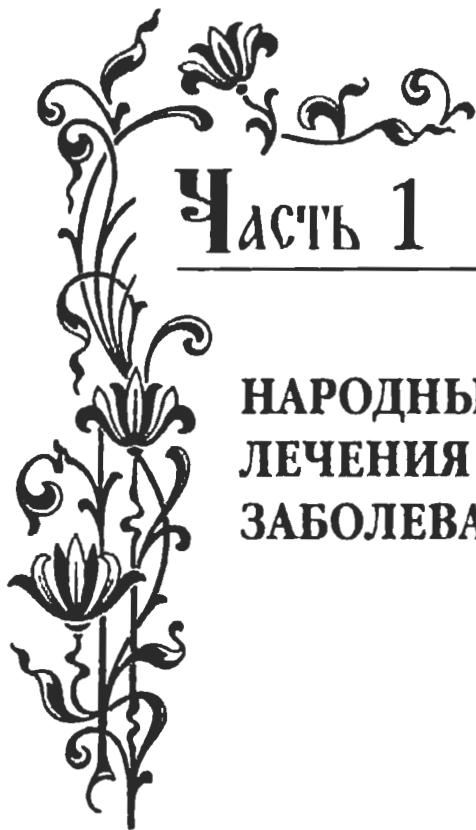
Часть 10, «Как сберечь здоровье», поможет вам определить ваш идеальный вес, представит рекомендации по правильному питанию, поскольку от того, как мы питаемся, во многом зависит состояние нашего здоровья, а часто и продолжительность жизни.

Часть 11, «Лечение продуктами питания», откроет вам целебные свойства привычных продуктов питания, таких, как молоко, чай, хлеб и другие, которыми вы можете воспользоваться при лечении некоторых заболеваний.

Часть 12, «Оказание первой помощи», расскажет об оказании необходимой неотложной помощи при несчастных случаях.

В помощь читателям в книге даны приложения, в которых приведена информация о сборе лекарственных растений, дозировках, правилах употребления и т. д.

Для удобного поиска нужной информации в конце книги дан алфавитный указатель заболеваний.



Часть 1

**НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ
ЛЕЧЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ**

ЗАБОЛЕВАНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Дыхание — важнейшая функция человеческого организма. При дыхании в организм из воздуха поступает кислород, который затем используется в процессах жизнедеятельности, и удаляются углекислый газ и вода, образовавшиеся в результате обмена веществ. В дыхательной системе выделяют два отдела: *верхние* и *нижние дыхательные пути*.

Верхние дыхательные пути включают *нос*, *придаточные пазухи*, *миндалины* и *глотку*. За глоткой этот путь разделяется на два прохода: *пищевод*, идущий в желудок, и *гортань* (дыхательное горло), в которой расположены голосовые связки и начало трахеи.

Воздух поступает в организм через рот или нос, проходит через гортань и входит в нижние дыхательные пути — *трахею*, *бронхи* и *легкие*. Из гортани воздух входит через трахею в правый и левый бронхи, которые несколько раз разветвляются, пронизывая ткань легких, и превращаются в совсем мелкие веточки — *бронхиолы*, которые снова ветвятся на узенькие каналцы, ведущие в альвеолы. *Альвеолы* — это крошечные мешковидные структуры, в которых и осуществляется процесс дыхания. Альвеолы, проходы к ним и

многочисленные кровеносные сосуды и составляют легкие.

Легкие лежат в грудной полости по обеим сторонам от сердца. Каждое легкое заключено в оболочку — плевру. Между плеврой и легкими находится жидкость, облегчающая движение легких при дыхании.

Дыхание совершается автоматически, без сознательных усилий, и контролируется дыхательным центром, расположенным в участке ствола головного мозга, называемом продолговатым мозгом. Ритм и глубина дыхания могут контролироваться и сознательно, но дыхательный центр является основным регулятором, ответственным за непрерывность дыхания.

Поскольку дыхательная система находится в непосредственном контакте с внешней средой, она имеет защитные структуры. Дыхательные пути выстланы эпителиальной мембраной, выделяющей слизь, которая задерживает вдыхаемые с воздухом патогенные микроорганизмы и другие чужеродные компоненты. Эта выстилка имеет крошечные волоски, называемые *ресничками респиаторного эпителия*. Реснички совершают произвольные

волнообразные движения, перемещая слизь с захваченными частицами в гортань.

Здесь они либо удаляются при кашле, либо проглатываются. Особые клетки — фагоциты, расположенные вдоль дыхательных путей, — могут атаковать и поглощать проникающие микроорганизмы. Этот процесс называется фагоцитозом.

Другими защитными механизмами являются: *нёбные миндалины* и *аденоиды*, которые отфильтровывают проникающие в рот и нос патогенные мик-

роорганизмы; волоски в носовой полости, фильтрующие пыль и другие крупные частицы; внутреннее тепло тела, которое согревает и увлажняет воздух, проходящий через нос, гортань и легкие, чтобы защитить внутреннюю выстилку от высыхания; защитные рефлекторные движения, подобные чиханию и кашлю, которые предотвращают попадание в легкие частиц пищи.

Эти механизмы позволяют дыхательным путям быть открытыми, но защищенными от инфекций.

БОЛЕЗНИ ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ

АДЕНОИДЫ

Аденоиды, или аденоидные разращения, — это дефектные изменения в глоточной миндалине. Обычно они возникают после перенесенных инфекций (корь, скарлатина, грипп, дифтерия) или являются наследственными дефектами. Чаще встречаются у детей в возрасте 3—10 лет.

Симптомы. Постоянные заложенность носа и выделения из него, гнусавость. Рот у больного приоткрыт, сон сопровождается храпом. Часто возникают головные боли. Дети отстают в учебе, физически ослаблены, иногда наблюдается ночное недержание мочи. Аденоиды могут воспаляться, закрывая при этом евстахиевы трубы и нарушая вентиляцию среднего уха, что ведет к появлению частых отитов (воспаление среднего уха).

Традиционные методы лечения

Хирургическое удаление.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

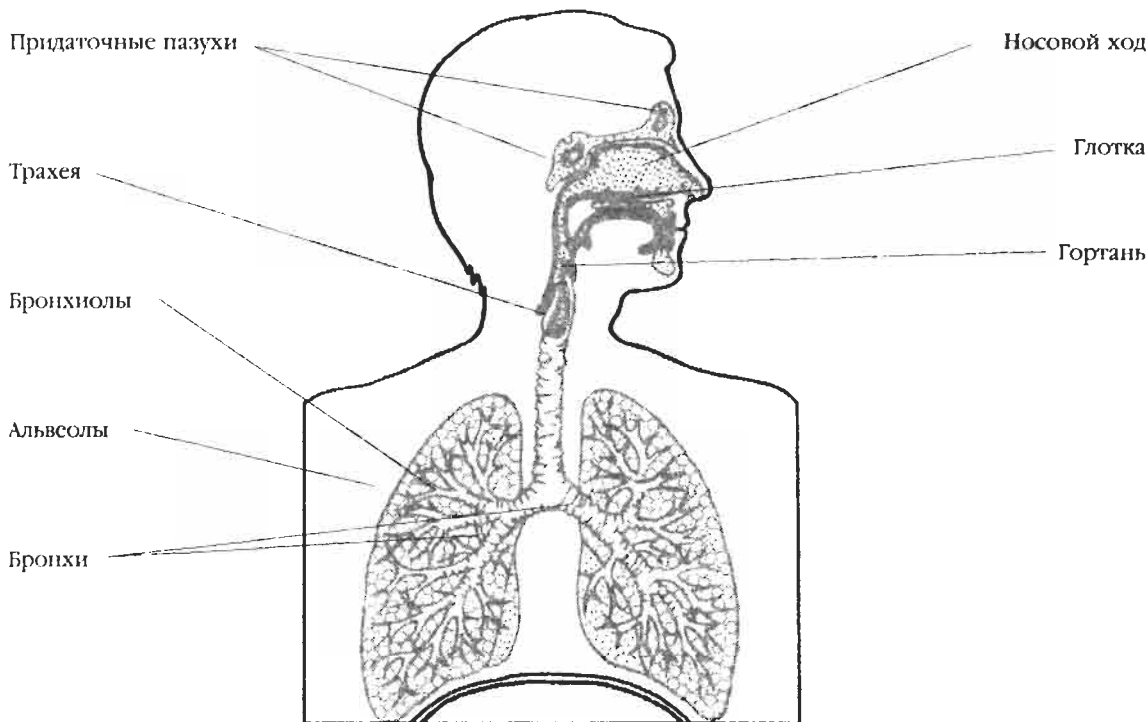
Закапывать в нос масло туи по 6—8 капель в каждую ноздрю на ночь. Курс лечения — 2 недели. После недельного перерыва курс повторить.

Размешать в 1 стакане кипяченой воды 0,25 чайной ложки питьевой соды и 15—20 капель 10%-ного спиртового раствора прополиса. Промывать раствором нос 3—4 раза в день, вливая в каждую ноздрю по 0,5 стакана свежеприготовленного раствора.

Травы и сборы

● Залить 1 столовую ложку травы будры плющевидной 1 стаканом воды, отварить 10 минут на медленном огне. Вдыхать пары травы в течение 5 минут 3—4 раза в день.

● Залить 1 столовую ложку измельченного околоплодника грецкого ореха 1 стаканом воды, довести до кипения и настоять. Закапывать в нос по 6—8 ка-



Система дыхания

пель 3—4 раза в день. Курс лечения — 20 дней.

- Залить 2 столовые ложки хвоща полевого 1 стаканом воды, кипятить 7—8 минут, настоять 2 часа. Промывать носоглотку 1—2 раза в день в течение 7 дней.

- Взять по 1 части травы душицы и травы мать-и-мачехи, 2 части травы череды. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять 6—8 часов в термосе, процедить, добавить 1 каплю пихтового масла, промывать нос и носоглотку 1—2 раза в день. Курс лечения — 4 дня.

- Взять по 10 частей листа черной смородины, измельченных плодов шиповника, цветков ромашки, 5 частей цветков календулы, 2 части цветков калины. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять 6—8 часов

в термосе, процедить, добавить 1 каплю пихтового масла и промывать нос 1—2 раза в день. Курс лечения — 3 дня.

- Взять 2 части коры дуба и по 1 части травы зверобоя и листа мяты. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом холодной воды, довести до кипения, кипятить 3—5 минут, настоять 1 час, процедить, промывать носоглотку 1—2 раза в день.

- Для профилактики аденоидов и полипов изготовить мазь из травы зверобоя (1 часть порошка травы смешать с 4 частями сливочного несоленого масла) и на 1 чайную ложку добавить 5 капель сока чистотела, слить в маленькую бутылочку и встряхивать до тех пор, пока не получится эмульсия. Закапывать 3—4 раза в день по 2 капли в каждую ноздрю.

АНГИНА

Ангина — это инфекционное заболевание, при котором поражаются небные миндалины. Заболевание встречается очень часто, особенно при холодной и сырой погоде. Возбудителями инфекции являются стафилококки, стрептококки и пневмококки. Ангина поражает чаще всего людей с хроническими заболеваниями миндалин и с кариесом зубов.

Симптомы. Общее недомогание, боль при глотании, повышение температуры, головная боль. Различают катаральную, фолликулярную и лакунарную ангину. При катаральной ангине миндалины становятся припухшими и покрасневшими. При фолликулярной ангине в миндалинах видны гнойные пробки. При лакунарной ангине пробки покрывают всю поверхность миндалин.

Традиционные методы лечения

В первые дни заболевания надо непременно соблюдать постельный режим. Необходимо обильное питье. При только начинающемся заболевании рекомендуется полоскать горло слабыми дезинфицирующими растворами (1 чайная ложка соды на 1 стакан воды, 1 чайная ложка борной кислоты на 1 стакан воды, перекись водорода в той же пропорции). При сильном воспалении врач выписывает антибиотики.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

Внимание! В качестве эффективного лечебного средства при многих заболеваниях дыхательных путей используют лук. Помните, что при прие-

ме внутрь сырого лука следует соблюдать осторожность людям с ишемической болезнью сердца, нарушениями сердечного ритма, гастритом с повышенной кислотностью, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, панкреатитом, гломерулонефритом. Это средство не рекомендуется применять при бронхоспазмах.

- Натереть на мелкой терке хрен, отжать сок, смешать пополам с водой, дать отстояться и процедить. Разбавленным водой соком полоскать горло.

- Смешать сок моркови, разбавленный пополам с водой, с 1 столовой ложкой меда. Полоскать горло.

- Растереть 8 крупных зубчиков чеснока до консистенции однородной массы, затем добавить 8 чайных ложек винного уксуса, тщательно перемешать и оставить на ночь в холодильнике. На следующий день к этой смеси добавить 2 столовые ложки разогретого темного меда и снова перемешать. 2 чайные ложки смеси держать во рту как можно дольше, до полного растворения, затем медленно, мелкими глотками проглотить.

- Поместить в литровую банку 250 г измельченного чеснока, залить почти доверху смесью яблочного уксуса и дистиллированной воды, взятых в равных частях. Настоять в темном, теплом месте в плотно закрытой посуде 4 дня, периодически встряхивая содержимое. Затем влить 100 мл глицерина и вновь настоять 1 день, несколько раз в день хорошо взбалтывая. Процедить настой через многослойную марлю, добавить 100 г меда и тщательно все размешать. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день во время еды.

- Измельчить 2 головки чеснока, добавить 2 столовые ложки сухих измельченных цветов бузины черной и

3 столовые ложки меда, залить 3 стаканами кипящей воды, настоять, укутав, 1 час, процедить. Пить по 0,25 стакана каждый час.

- Смешать по 1 столовой ложке растворимого кофе и йогурта или кислого молока, затем добавить 4—5 зубчиков чеснока, растертых в кашницу, 2—3 столовые ложки меда и кукурузную муку, чтобы получился густой крем. Регулярно смазывать шею этим кремом.

- Накрошить чеснок, положить в пустую скорлупу грецкого ореха и привязать на 20 минут между указательным и большим пальцами на той руке, на стороне которой в горле образовался нарыв. Можно просто привязать небольшой зубчик, завернутый в кусочек материи, но так он действует слабее, чем в скорлупе.

- В 1 стакан свежего морковного сока добавить 2—3 зубчика натертого чеснока и выпивать за 40 минут до еды 2 раза в день в течение 2—3 дней. При этом следует соблюдать постельный режим даже после нормализации температуры.

- Для предупреждения ангины, воспалительных заболеваний полости рта и горла поместить зубчик чеснока за щеку и время от времени слегка прикусывать его до появления жжения.

- Полоскать горло настоем луковой шелухи: 3 чайные ложки на 0,5 л воды.

- Вдыхать пар горячего печеного лука.

- Смешать лук, растертый в кашницу, в соотношении 1:1 с медом. Принимать луково-медовую смесь по 1 чайной ложке 3—4 раза в день за 15—20 минут до еды. Смесь будет более эффективной, если использовать луковый сок.

- Натереть на мелкой терке репчатый лук, накрыться с головой махровым полотенцем, закрыть глаза и вдыхать

пары лука 10—15 минут попеременно ртом и носом. Оставшуюся кашницу поставить возле больного. Эту процедуру повторять несколько раз в день.

Внимание! Это средство не рекомендуется страдающим бронхоспазмом.

- Смешать лук, растертый в кашницу, в соотношении 1:1 с медом. Принимать луково-медовую смесь по 1 чайной ложке 3—4 раза в день за 15—20 минут до еды. Смесь будет более эффективной, если использовать луковый сок.

- Нанести чистое пихтовое масло на гланды с помощью пипетки, ватного тампона или оросить их шприцем. Повторить от 2 до 5 раз в день с интервалом 4—6 часов. При хронической ангине помимо смазывания гланд закапать в нос 1—2 капли масла. При этом появятся жжение, слезотечение, выделение мокроты из носа. Через 15—20 минут эти неприятные ощущения пройдут.

- В 0,5 л теплой кипяченой воды растворить несколько крупинок перманганата калия (марганцовки), чтобы вода стала чуть розовой, добавить 0,5 чайной ложки соды, 0,5 чайной ложки соли, тщательно размешать, затем капнуть несколько капель йода. Полоскать горло 5—7 минут.

- Полоскать горло яблочным уксусом, смешанным пополам с теплой кипяченой водой.

- Смешать 1 стакан клюквенного сока с 3 столовыми ложками меда, прополоскать горло. После каждого полоскания выпивать по 2 столовых ложки смеси, подержав ее некоторое время во рту.

- Подогреть стакан лимонного (или клюквенного, или брусничного) сока и выпить медленными глотками. Каждый час полоскать этим соком горло по 3—

5 минут. Выжимки залить 100 мл спирта и делать компресс на грудь.

● Действственную помощь при ангине могут оказать картофельные ингаляции. Для ингаляций лучше брать мелкий картофель (годятся клубни с ростками и даже картофельные очистки). Клубни тщательно вымыть и варить в небольшом количестве воды, чтобы пар шел от картофеля, а не от воды, до появления типичного картофельного запаха. Вдыхать пар носом и ртом в течение 10—15 минут (можно добавить 2 таблетки валидола). После ингаляции надо сразу же лечь в постель, чтобы не переохладиться. Если воспалительные процессы протекают особенно остро, можно проводить процедуры утром и вечером. Свежий картофельный сок отстоять 1 час, осторожно слить, соединить с клюквенным соком и пить по 0,5 стакана 3 раза в день.

● Мелко нарезать лист алоэ, засыпать сахаром в соотношении 1:1. Настаивать в темном месте 3 дня, затем залить доверху водой и настаивать еще 3 дня в темноте. Процедить, отжать. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

● Смешать в равных пропорциях сок каланхоэ с теплой кипяченой водой, полоскать горло как можно чаще.

Травы и сборы

● Залить 2 столовые ложки измельченного корня алтея 0,5 л холодной воды, довести до кипения, кипятить на слабом огне в закрытой посуде 5 минут, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Для полоскания брать слегка теплый настой.

● Залить 1 столовую ложку измельченной коры дуба 0,5 л кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 30 минут, настаивать, укутав, 2 часа,

процедить. Полоскать горло через каждые 2 часа.

● Залить 2 столовые ложки сухой измельченной травы зверобоя 1 стаканом кипятка, держать в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре, процедить. Полоскать горло.

● Залить 50 г сухих измельченных листьев земляники и (или) малины 1 л холодной воды, оставить на ночь, а утром довести до кипения, варить на слабом огне в закрытой посуде 15 минут, настаивать, укутав, несколько часов, процедить. Теплым отваром полоскать горло каждые 2 часа.

● Залить 1 столовую ложку сухого измельченного листа шалфея 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Полоскать горло несколько раз в день и одновременно принимать внутрь по 0,5 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

● Залить 1 столовую ложку сухих измельченных цветков календулы 1 стаканом крутого кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Полоскать горло каждые 2—3 часа по 10 минут. Можно использовать для полоскания настойку календулы, которая продается в аптеках, или же приготовить ее самим: 100 г сухих цветков календулы залить 0,5 л водки, настаивать в темном месте 1 неделю, периодически встряхивая, процедить. 1 чайную ложку настойки развести в 1 стакане теплой воды и полоскать горло несколько раз в день.

● Собрать хвою пихты (только не в зимнее время), измельчить, наполнить хвоей бутылку доверху и залить 70%-ным спиртом, в котором предварительно была растворена поваренная соль (соотношение спирта и соли по объему 10:1). Настаивать 5 дней в темном месте, периодически сильно встряхивая, процедить. Эту смесь можно хранить до-

вольно долго. 1 столовую ложку настойки разбавить водой в пропорции 1:10, влить в эмалированную посуду, вскипятить и дышать над паром, укрывшись махровым полотенцем, 10—15 минут.

● Залить 1 столовую ложку сухой измельченной травы зверобоя 1 стаканом крутого кипятка, выдержать 15 минут на кипящей водяной бане, затем оставить для медленного охлаждения на 30—40 минут. Процедить, добавить 10%-ный спиртовой экстракт прополиса (из расчета на 0,5 стакана настоя 20—30 капель экстракта прополиса) и использовать теплым для полосканий. Средство помогает также при тонзиллите и других заболеваниях полости рта и носоглотки.

● Залить 1 столовую ложку сухого измельченного листа мать-и-мачехи 1 стаканом кипятка, настаивать на водяной бане 30 минут, охладить, процедить. Отваром полоскать горло несколько раз в день.

● Залить 2 чайные ложки листьев или почек ежевики 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Полоскать горло. Помогает также при воспалительных процессах в полости рта, при заболеваниях десен.

● Залить 1 столовую ложку цветочных корзинок ромашки аптечной 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 30 минут, процедить. Применять в виде полосканий, примочек и компрессов при ангинах и простудных заболеваниях. Одновременно настоем принимать внутрь в виде ромашкового чая с медом и лимоном несколько раз в день.

● Залить 1 столовую ложку высушенных плодов бузины черной 1 стаканом кипятка. Настаивать 20 минут, процедить, добавить 1 столовую ложку меда. Принимать по 0,25 стакана.

● Залить 2 столовые ложки плодов бузины черной 2 стаканами кипятка,

выдержать на водяной бане 30 минут, охладить и процедить. Пить по 0,5 стакана на ночь.

● Залить 1 столовую ложку измельченной травы и цветков василька лугового 0,5 л кипятка. Настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Подсластить медом или сахаром. Принимать внутрь по 1 стакану 3 раза в день до еды. При длительном употреблении это средство окончательно вылечивает ангину.

● Залить 2 чайные ложки травы колокольчика 1 стаканом кипятка, настоять в течение 2 часов, процедить. Полоскать настоем горло.

● Раздробить ветки с почками березы, заварить кипятком и настоять в течение 1 часа. Принимать внутрь 2—3 стакана в день.

Внимание! При почечных заболеваниях не принимать.

● Смешать взятые в равных количествах цветки ромашки аптечной, лист эвкалипта и цветки ноготков. 1 столовую ложку измельченной смеси залить 1,5 стакана кипятка, кипятить 2 минуты. Настоять, укутав, 40 минут, процедить. Полоскать горло 2 раза в день. При затянувшемся течении ангины изменять температуру настоя. В первый день полоскать настоем, нагретым до 25°C, на следующий день температуру снизить на 1°C и так снижать в течение 10 дней, доведя температуру до 15°C. Затем 1 месяц полоскать горло настоем этой температуры. Такое полоскание позволяет надолго избавиться от ангины.

● Взять 3 части семени льна, по 1 части цветков ромашки, цветков мальвы лесной, травы донника, корня алтея. 1 столовую ложку смеси залить 2 стаканами воды, настаивать 20 минут, процедить через марлю. Полоскать горло.

● Взять по 1 части листа шалфея и

корневища с корнями валерианы, по 2 части цветков мальвы лесной, цветков коровяка и лепестков розы, 10 частей коры дуба, 3 части корня окопника. 4 столовые ложки смеси залить на ночь 1 л крутого кипятка. Утром подогреть, не доводя до кипения, процедить. Полоскать горло.

● Взять в равных частях лист шалфея, цветки мальвы лесной, цветки бузины, кору дуба. 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипящей воды, настаивать 15—20 минут, процедить через марлю. Полоскать горло.

● Взять по 3 части листа шалфея, корня алтея, корневища лапчатки, коры дуба и 1 часть плодов фенхеля. 1 чайную ложку смеси залить 1 стаканом холодной воды, настаивать 5 часов, прокипятить, процедить через марлю. Полоскать горло.

● Взять по 3 части цветков ромашки и листа шалфея, 4 части травы репешка, 1 чайную ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, процедить через марлю. Полоскать горло.

● Взять 4 части листа малины, по 5 частей листа мальвы лесной и листа мать-и-мачехи, 6 частей листа шалфея. 2 чайные ложки смеси заварить в 1 стакане кипятка, процедить через марлю. Полоскать горло.

● Взять 1 часть плодов фенхеля, по 3 части листа шалфея, листа мяты перечной и цветков ромашки. 1 чайную ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, процедить через марлю. Полоскать горло.

● Залить 1 столовую ложку цветков или листа калины 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 1 час, процедить. Полоскать горло несколько раз в день.

● Растереть в ступке 1—2 столовые ложки ягод калины и постепенно залить 1 стаканом кипятка. Настаивать в

течение 4 часов, процедить. Полоскать горло.

● Залить 1 столовую ложку измельченной травы чабреца 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 1 час, процедить. Полоскать горло несколько раз в день.

● Залить 4 чайные ложки измельченного листа шалфея, собранного с верхушками стеблей во время цветения, 2 стаканами кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Применять для полоскания.

● Смешать и тщательно измельчить взятые в равных количествах лист шалфея, цветки мальвы лесной и цветки бузины черной или красной. 1 чайную ложку этой смеси залить 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 40 минут, процедить. Полоскать горло и рот несколько раз в день.

● На 1 стакан кипятка взять 4 измельченных сухих или свежих листа подорожника, настоять полчаса. Полоскать горло теплым раствором каждый час. Для улучшения вкуса можно добавить мед.

● Залить 100 г сухих плодов черники обыкновенной 0,5 л воды, кипятить, пока количество воды не уменьшится до 0,3 л. Применять для полоскания.

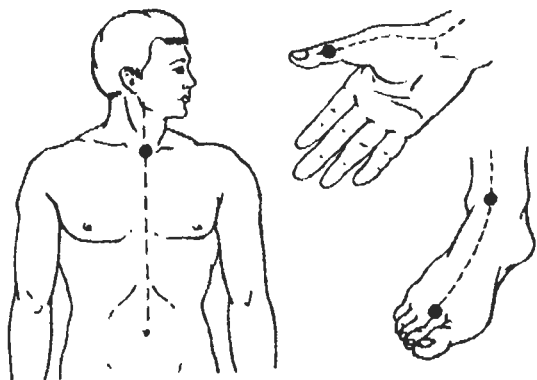
● Взять 1 часть листа шалфея, 2 части плодов и листа малины обыкновенной, 2 части листа мяты перечной, 1 часть цветков бузины черной, 7 частей травы зверобоя, 1 часть почек березы повислой (пушистой), 2 части почек сосны обыкновенной, 2 части корня алтея, 1 часть корня девясила высокого. 2 столовые ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять 12 часов, процедить. Выпить в течение дня в 3 приема.

● Взять 2 части цветков ромашки аптечной, 4 части листа шалфея, 3 части листа эвкалипта, 2 части травы мяты перечной, 2 части травы тимьяна, 3 части

почек сосны, 4 части корней девясила. 3 столовые ложки сбора залить в чайнике 0,5 л кипятка, прокипятить 3—4 минуты. Затем снять чайник с огня, надеть на его носик бумажную воронку и дышать горячим паром через рот.

Точечный массаж

Легкими круговыми движениями кончиками указательных пальцев выполнять массаж точек на горле, больших пальцах рук и на ногах. Продолжительность — от 1 до 5 минут.



Точечный массаж при ангине

См. также *Ларингит*, *Хронический тонзиллит*.

ВОСПАЛЕНИЕ ПРИДАТОЧНЫХ ПАЗУХ НОСА, ИЛИ СИНУСИТ

Различают воспаление слизистой оболочки гайморовой пазухи (гайморит), воспаление лобной пазухи (фронтит), воспаление в клетках решетчатой кости (этмоидит) и воспаление основной пазухи (офенондит). Острое воспаление гайморовой пазухи часто возникает во время насморка, гриппа, кори, скарлатины и других инфекционных заболеваний.

Симптомы. Одностороннее закладывание носа, слизистые или гнойные выделения, снижение или потеря обоняния. Ощущение распирания в области щеки или лба. Боль при надавливании в области верхнечелюстной или лобной пазухи. Иногда беспокоят зубные боли. Может появиться отечность в области пораженной пазухи. Температура повышается.

Традиционные методы лечения

Постельный режим, при температуре прием внутрь ацетилсалициловой кислоты, капли в нос. Для того чтобы капли попали в средний носовой ход (куда открываются пазухи), голову больного следует запрокинуть и повернуть в сторону пораженной пазухи. Кроме того, применяют тепло на область щеки или лба.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- Отварить картофель в мундире, слить воду. Укутаться и дышать над паром картофеля. Картофель дополнительно можно размять.

- Залить 4 измельченных зубчика чеснока и 1 чайную ложку яблочного уксуса 0,5 стакана крутого кипятка и вдыхать пар, укрывшись одеялом. Доливать кипяток по мере охлаждения смеси. Процедуру проводить ежедневно по 10—15 минут 3—4 раза в день до полного выздоровления.

- Тертую мякоть небольшой луковицы залить горячей медовой водой (0,5 стакана воды смешать с 0,5 чайной ложки меда), настоять, укутав, 4—6 часов, процедить. Полученным настоем промывать несколько раз в день нос.

- Смешать до однородного состояния в равных частях по объему сок лука, алоэ, корнеплода цикламена, мед, мазь Вишневского. Мазь хранить в плотно закрытой посуде в холодильнике, перед употреблением подогревать до температуры 36—37°C. Сделать турундочки, опустить их в мазь и вложить на 30 минут в обе ноздри. После 20 дней лечения гайморовы полости очищаются.

- Довести до кипения 200 г порошка еловой смолы, 1 измельченную луковичу, 15 г порошка купороса и 50 мл оливкового масла, тщательно перемешать деревянной лопаточкой. Мазь использовать для компрессов на область воспаления пазухи.

- Луковицу очистить, разрезать на несколько частей, положить на поверхность бинта, затем свернуть бинт, приложив к носу так, чтобы часть лука оказалась под обеими ноздрями, и завязать на затылке. Особенно хорошо дышать луком во время сна.

- Дважды в день, утром и вечером, закапывать в каждую ноздрю по 5 капель свежего сока татарника колючего в течение 10 дней. Инулин, в большом количестве содержащийся в растении, помогает в лечении гайморита.

- Промывать полость носа теплой водой с добавлением небольшого количества йодной настойки или марганцовокислого калия.

- При болях в носу, ушах и голове закапывать в нос сок редьки или вводить в нос тампон с соком редьки.

Травы и сборы

- Заварить 1 столовую ложку взятых в равных количествах цветков золоты-тысячника, цмина и пижмы 1 стаканом кипятка, настоять 40 минут и приклады-

вать смесь вместе с цветками в виде компресса к носу.

- Заварить в 0,5 л кипятка 2 столовые ложки травы иван-чая, довести до кипения и настоять 30 минут. Принимать по 0,3 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

- Заварить по отдельности в 1 стакане кипятка следующие травы: 15 г зверобоя продырявленного, 10 г цветков ромашки аптечной и 10 г сушеницы болотной. Настои смешать и закапывать в нос по 5 капель в каждую ноздрю 3 раза в день. Их можно использовать для ингаляций длительностью по 5 минут. Курс лечения — 10—12 процедур.

- Взять 15 г цветков ромашки аптечной, 10 г цветков календулы, 5 г герани луговой. Сбор залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Делать ингаляции.

- Взять 15 г листа подорожника большого, 10 г травы тысячелистника, 5 г листа грецкого ореха. Сбор залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Делать ингаляции.

- Взять 10 г листа подорожника большого, по 5 г травы тысячелистника и цветков бессмертника песчаного. Сбор залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Делать ингаляции.

- При полипозном воспалении пазух рекомендуется сок чистотела и ромашки, взятых в равных количествах. Сок обязательно должен быть свежим. Закапывать или вводить в полость носа на турундочках.

Шадящие средства лечения гайморита у пожилых людей

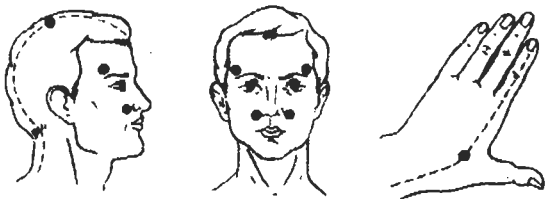
- Взять в равных количествах плоды шиповника, траву хвоща полевого, соцветия сирени, корни и корневища пырея ползучего. 1 чайную ложку сбора

залить 1 стаканом кипятка и настоять в термосе 8—10 часов. Разбавлять кипяченой водой и пить как чай по 1 стакану 3—4 раза в день в теплом виде за 30 минут до еды.

- Промывать пазухи носа 5%-ным настоем цветков календулы.
- Вдыхать пары пихтового масла.
- Перед сном принимать по 0,5 стакана отвара травы пустырника (1 чайная ложка на 1 стакан воды).

Точечный массаж

При гайморите хорошо помогает массаж точек на лице, голове и руках. Массаж проводят легкими движениями кончиками указательных пальцев. На симметричные точки на лице воздействуют одновременно. Каждую точку следует массировать 1 минуту.



Точечный массаж при гайморите

См. также *Ринит, Простуда, Грипп.*

ЛАРИНГИТ

Ларингит — это воспаление гортани, возникающее чаще всего при острой респираторной вирусной инфекции, гриппе и других инфекционных заболеваниях, а также в результате перенапряжения голоса.

Симптомы. Изменение голоса от легкой охриплости до полной потери, кашель, сухость, саднение в горле. Иногда небольшое повышение температуры, головная боль.

Традиционные методы лечения

Домашний режим, молчание, согревающий компресс на шею, паровые ингаляции, отхаркивающая микстура. Избегать слишком холодной, горячей, острой пищи.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

● Сок моркови смешать с медом в соотношении 1:1. Принимать по 1 столовой ложке 4—5 раз в день. Тертую морковь, сваренную в молоке, принимать по 0,5—1 стакану 3 раза в день.

● Отварить 100 г моркови в 0,5 л молока до готовности, затем процедить. Пить небольшими глотками, а также полоскать горло этим отваром, пока голос не окрепнет.

● При охриплости голоса, особенно у певцов, полезно как можно больше съесть сваренного на пару чеснока.

● Залить 5—6 истолченных зубчиков чеснока 1 стаканом молока, вскипятить, дать остыть, процедить. Принимать по 1 столовой ложке несколько раз в день.

● Взять 3 чайные ложки измельченной луковой шелухи, залить 0,5 л воды, дать вскипеть и настоять в течение 4 часов, после чего процедить и использовать для полоскания горла.

● Луковицу среднего размера очистить, нарезать, добавить 2 чайные ложки сахара и залить 0,75 стакана воды. Уварить смесь до мягкости лука. Смесь при этом должна загустеть. Эту смесь смешать с медом в соотношении 1:1. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

● Хорошие результаты дает полоскание горла свежим картофельным со-

ком, проводимое регулярно по 3—4 раза в день в течение 3—4 недель.

- Натереть на мелкой терке свеклу и отжать 0,5 стакана сока. В него влить 1 столовую ложку уксуса. Полоскать горло 5—6 раз в день, при этом выпивать 1 глоток средства.

- Залить 1 чайную ложку семян подсолнечника и такое же количество мелко нарезанных листьев этого растения 1 л воды, кипятить 1,5 часа, процедить, охладить, добавить мед. Принимать по 30 капель 3 раза в сутки.

- Сок свежих листьев подорожника большого смешать с равным объемом меда и варить 20 минут. Принимать по 1 столовой ложке 2—3 раза в день.

- Растереть 2 желтка сырого яйца добела с сахаром, добавить сливочное масло и принимать между приемами пищи. Помогает при охриплости.

- Отварить 2 столовые ложки сушеного белого винограда в 1 стакане воды. Добавить 1 столовую ложку сока лука. Принимать по 0,3 стакана 3—4 раза в день в теплом виде, можно с медом. Помогает при охриплости.

Травы и сборы

- Взять по 15 г цветков бузины, цветков липы и цветков ромашки, залить 1 стаканом кипятка. 20 г сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, использовать для ингаляций и вливания в гортань (полоскать или пить по 1 стакану).

- Делать ингаляции эфирными маслами мяты, чабреца, эвкалипта.

- Залить 40 г соплодий ольхи 1 стаканом кипятка, настоять. Залить 10 г корня щавеля конского 1 стаканом кипятка и отварить. Смешать настой и отвар и использовать для ингаляций или полосканий.

- Взять 5 г травы фиалки трехцветной и 3 г травы череды трехраздельной. Сбор залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Делать ингаляции.

- Взять 10 г листа шалфея, залить 1 стаканом кипятка и настоять; взять 5 г травы зверобоя, залить 1 стаканом кипятка и настоять; взять 5 г коры калины, залить 1 стаканом кипятка и отварить. Настои и отвар смешать и делать ингаляции.

- Взять 10 г травы лаванды, 5 г цветков ромашки аптечной. Сбор залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час. Делать ингаляции.

- Взять по 5 г почек сосны и цветков ромашки аптечной. Сбор залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час. Делать ингаляции.

- Взять по 10 г коры дуба и коры калины. Сбор залить 1 стаканом холодной воды и кипятить 15—20 минут. Настоять 1 час. Делать ингаляции или полоскать горло.

- Взять по 10 г травы хвоща полевого и листа мать-и-мачехи, по 5 г травы шалфея и цветков боярышника, 3 г корня девясила высокого. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом холодной воды. Кипятить 5—7 минут, настоять 1 час. Принимать в теплом виде от 1 столовой ложки до 0,5 стакана 3—4 раза в день при хроническом ларингите.

- Взять по 3 г травы цикория и чабреца, по 10 г листа черной смородины и листа грецкого ореха. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять в термосе 8—10 часов. Принимать по 0,5 стакана 2—8 раз в день.

- Взять по 5 г листа мать-и-мачехи и листа малины, настоять в термосе 8—10 часов. Делать ингаляции или полоскать горло.

Лечение мудрами

При ларингите может помочь выполнение следующей мудры: четыре пальца правой руки обхватывают большой палец левой руки, большой палец правой руки прикасается к подушечке среднего пальца левой руки.



Мудра, выполняемая при ларингите

ПРОСТУДА

Простуда включает в себя ряд заболеваний, вызванных переохлаждением организма.

Симптомы. Общее недомогание, кашель, насморк, иногда повышенная температура. Симптомы появляются не одновременно и проходят не сразу, некоторые, например насморк или кашель, могут держаться довольно долго.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- В эмалированную кастрюлю положить 1 кг измельченного лука, залить его 1,25 л холодной воды, плотно закрыть кастрюлю крышкой, довести на сильном огне до кипения и варить 1 час на слабом огне. Затем всыпать 1 стакан сахарного песка, перемешать и варить еще 1 час, после чего добавить 1 стакан

меда, хорошо перемешать и вновь варить 30 минут. Затем в кастрюлю всыпать сбор: по 1 столовой ложке травы душицы, зверобоя, чабреца, цветков ромашки аптечной, липы и по 1 десертной ложке листа мяты перечной, цветков лаванды и корней девясила; вновь варить все содержимое 30 минут. (Если не удастся найти какую-то из названных трав, можно приготовить отвар и без нее: лечебный эффект все равно будет достаточно высоким.) Кастрюлю снять с огня, дать отстояться при комнатной температуре 45 минут, после чего отвар аккуратно, не встряхивая, процедить через многослойную марлю. Остаток также отжать через марлю, а затем дополнительно процедить через многослойную марлю. Отвар хранить в холодильнике в бутылках из темного стекла не более 7 дней. Принимать в теплом виде 4—6 раз в день за 30 минут до еды. Доза для детей до 1 года — 1 чайная ложка на прием в соках; до 5 лет — 1 десертная ложка в чистом виде; до 10 лет — 1 столовая ложка; до 16 лет — 2 столовые ложки. Взрослым пить по 0,5 стакана на прием. Выздоровление наступает через 1—3 дня, при сильной простуде — через 5 дней.

- Измельчить до кашицеобразного состояния 100 г репчатого лука и залить 40 мл столового уксуса, настоять в течение полчаса в плотно закрытой посуде, после чего процедить и смешать с 4 столовыми ложками меда. Принимать эту смесь по 1 чайной ложке каждые полчаса в период обострения заболевания, а затем 3 раза в день перед едой.

- Есть ежедневно до наступления заметного улучшения печеный лук. В отличие от свежего лука печеный можно есть практически без ограничений.

- Перед сном рекомендуется натереть подошвы ног свежерезанной

луковицей, после чего на ноги надеть шерстяные носки и хорошо укутаться.

● При первых признаках простуды: слегка подогреть 0,5 л сырого молока, разбить и влить в него свежее куриное яйцо и добавить по 1 чайной ложке меда и сливочного масла. Тщательно все размешать и выпить на ночь. К утру недомогание и насморк пройдут.

● Смешать 0,5 стакана вина из черной смородины и 0,5 стакана горячей воды и выпить залпом. Если появился пот и температура немного спала, через 1 час принять эту дозу еще раз. Белье при этом следует менять почаще. Утром съесть легкую пищу, выпить 0,5 стакана этого же вина уже без воды и лечь спать.

● Пить свежий голубичный сок или отвар из сушеных ягод голубики. Голубика оказывает также общеукрепляющее действие на организм.

● Пропитать шерстяную материю уксусом, растительным маслом и камфорой и приложить ее к груди на ночь, на шею сзади положить компресс из тертого хрена, наполнить длинные шерстяные чулки или носки горячим тертым хреном и надеть их на больного.

● Насыпать в чулки или носки порошок горчицы и ходить так несколько дней.

● Делать ингаляции над отваренным картофелем. В кастрюлю с водой положить картофельную кожуру, варить и дышать над паром в течение 10 минут. Процедуру проводить ежедневно 1—2 раза в сутки до излечения.

● При высокой температуре наложить на лоб компресс из картофеля — жар спадет в течение 1 часа. Компресс готовят следующим образом: на крупной терке натереть 2 сырые картофелины с кожурой, добавить 1 столовую ложку уксуса, завернуть полученную массу в чистую тряпочку или марлю.

● Хорошо промассировать грудь и спину (до красноты) и втереть в грудь и подлопаточную область спины спиртовую настойку ростков картофеля, наложить сухой ватный компресс и тепло укутаться. Обычно процедура проводится на ночь или когда больной сохраняет постельный режим.

● Втирать пихтовое масло в воротниковую зону спины, грудь, делать массаж стоп с маслом 4—5 раз в течение суток через 5—6 часов. После каждой процедуры обернуть больного компрессной бумагой, накрыть теплым одеялом, дать потогонный настой из сбора трав, надеть теплые носки. Можно закапать по 1 капле масла в каждую ноздрю.

● Натереть на мелкой терке чеснок и смешать его с медом в соотношении 1:1. Перед сном принимать по 1 столовой ложке, запивая теплой водой.

● Смешать 1 чайную ложку меда и 2,5 чайной ложки сока красной свеклы. Закапывать в каждую ноздрю по 5—6 капель смеси 4—5 раз в день. Свежий морковный сок, смешанный с медом или растительным маслом в соотношении 2:3, пить по 0,5 стакана 4—6 раз в день.

● При сильной простуде и сильном кашле залить 0,5 л водки 1 столовую ложку полыни обыкновенной и настоять трое суток. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день и перед сном.

Внимание! Детям эта настойка не рекомендуется.

● Залить 1 столовую ложку листа и стеблей малины 1 стаканом кипятка, греть на малом огне 5 минут, настоять 1 час и процедить. Принимать в течение дня и перед сном. После приема малины избегать сквозняков. Прекрасным, вкусным средством от простуды является и малиновое варенье.

- Очистить и вымыть 1 большую луковицу, натереть и смешать с гусиным жиром. На ночь растереть этим составом грудь и обвязать теплым платком. Утром натощак принять 1 столовую ложку этой смеси.

- Очистить зубчики чеснока от кожицы, измельчить их так, чтобы получилась однородная масса. Намазать ступни свиным несоленым жиром или жирным кремом. Наложить размельченный чеснок на ступни, завязать шерстяной тканью (или надеть шерстяные носки) и оставить на ночь.

- Перед сном или днем полезно проводить 15—20 минут паровую ингаляцию чесночно-медовой смесью. После ингаляции очень хорошо утеплиться, лечь в постель и принять 2—3 столовые ложки меда с чаем из сухих ягод малины.

- Растолочь 30 зубчиков чеснока, положить в кастрюлю и залить 10 л кипящей воды. Кастрюлю закрыть крышкой и поставить настаиваться на 6—8 часов. Полученный настой опять разогреть (не доводя до кипения), вылить в ванну или в тазик и долить простой горячей водой до нужного объема.

- Если вы хотите принимать чесночную ванну полностью, то соотношение чесночного отвара и воды должно быть 1:6, если сидя, то 1:3, если нужно попарить только ноги или руки, то 1:7. Горячие и теплые чесночные ванны действуют возбуждающе, поэтому будьте осторожны и не переборщите. Холодные же ванны действуют успокаивающе.

- Обернуть торс полотенцем, натертым чесноком, и походить или полежать так некоторое время в теплом помещении, а затем принять душ. Аналогичные обертывания можно делать и на запястьях, на голенях ног, можно даже обертывать шею при ангине.

- В узкую кастрюлю положить растертые в кашицу 3 головки чеснока и целый мякиш подового хлеба, вырезанный точно по диаметру кастрюли. Влить 2 л виноградного вина типа «Кагор», поставить кастрюлю на слабый огонь и упарить вино наполовину. Жидкость аккуратно процедить, а из оставшейся гущи приготовить грудной вытяжной пластырь для размягчения мокроты в груди при различных простудных заболеваниях. Пластырь хорошо утеплить и держать на груди 1—2 часа. Вино процедить и принимать в теплом виде по 2—3 столовых ложки 3—4 раза в день до еды.

- При простудных заболеваниях полезно делать на ночь очистительные клизмы теплой чесночной водой. Кашицу из 3—5 зубчиков чеснока настоять в 1 л теплой воды в плотно закрытой посуде 3—4 часа, процедить. Курс лечения — 5—6 клизм.

- Головку чеснока растереть до пастообразного состояния, добавить 5 столовых ложек винного уксуса, хорошо смешать и настоять 8—10 часов в темном, прохладном месте в плотно закрытой посуде. Подогреть на кипящей водяной бане 30 г гречишного меда, сняв с поверхности меда образующуюся пленку, хорошо размешать с чесночно-уксусной смесью. 2 чайные ложки смеси держать во рту, пока смесь не станет жидкой, затем небольшими глотками медленно проглотить. Принимать 3—4 раза в день при простудных заболеваниях горла, обязательно прополаскивая рот теплым чесночным настоем.

- В первые дни простудного заболевания выпить 0,5 стакана теплой кипяченой воды с растворенными в ней 5 каплями йода, после чего медленно разжевать зубчик чеснока.

- Смешать 1 стакан теплой молочной сыворотки с кашицей из 1—2 зуб-

чиков чеснока и выпить медленными глотками утром натощак, еще 1 стакан смеси выпить вечером. Принимать в течение 2—3 недель при простудных заболеваниях, кашле, боли в груди.

- Смешать в соотношении 3:1 по объему растертые в кашу черную редьку и чеснок, натереть этой смесью все тело. Процедуру провести вечером перед сном и сразу же после натирания лечь в постель и очень хорошо укутаться. После этого выпить предварительно приготовленную смесь из 1 стакана воды, 1 столовой ложки меда и 1 чайной ложки растертого в кашу чеснока. Выпить эту смесь теплой, не спеша. Эта процедура оказывает сильное потогонное действие.

- Смешать 3 части свежеприготовленного морковного сока, 3 части растительного масла и 1 часть чесночного сока. Закапывать полученную смесь по 3—5 капель в каждую ноздрю 3—4 раза в день. К свежевыжатому морковному соку и растительному маслу в соотношении 1:1 добавить несколько капель лукового сока, смешать. Закапывать в нос несколько раз в день.

Травы и сборы

- Заваривать как чай цветы сирени и пить по 0,5 стакана 3 раза в день. Можно также использовать настойку из цветков и почек сирени: залить 1 стаканом спирта или водки 0,25 стакана цветков и почек и настоять 2 недели. Принимать по 20—30 капель спиртовой или по 50 капель водочной настойки 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Смешать в равных пропорциях траву пустырника и измельченный в порошок корень цикория обыкновенного. Заварить 1 стаканом кипятка 1 чайную ложку смеси и настоять 1 час.

Пить по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Хорошее жаропонижающее средство: 1 столовую ложку сухого измельченного листа лопуха залить 1 стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре, процедить. Принимать по 1 столовой ложке теплого настоя 4—6 раз в день после еды. При болях в горле этим настоем полоскать горло несколько раз в день.

- Все части одуванчика — листья, стебли, цветки и корни — обладают хорошим противовоспалительным, жаропонижающим и потогонным действием. 1 чайную ложку сухой измельченной травы одуванчика залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4—6 раз в день через час после еды.

- Залить 1 чайную ложку сухих измельченных корней одуванчика 1 стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде на кипящей водяной бане в течение получаса, охладить, процедить. Принимать так же, как и настой.

- Залить 2 чайные ложки сухих измельченных корневищ и корней осоки 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать 8 часов, периодически встряхивая или перемешивая содержимое. Процедить. Принимать по 0,5 стакана 2—4 раза в день за 15 минут до еды.

- При насморке полезно принимать отвар из ягод земляники или малины. Рекомендуется одновременно делать паровые ингаляции: в плоскую миску налить немного кипящего отвара и дышать, накрывшись с головой махровым полотенцем. Отвар принимать 2—3 раза в день по 1 стакану после еды, ингаляции делать 2—3 раза в день, обязательно на ночь.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- Настоять 2 столовые ложки сухих или 100 г свежих ягод малины в 1 стакане кипятка. Через 10—15 минут добавить 1 столовую ложку меда, размешать. Принимать в теплом виде как потогонное средство перед сном.

- Очень хорош при простуде чай из липового цвета.

Точечный массаж

При начинающейся простуде надавить пальцами на переносицу, после чего, усиливая и ослабляя нажатие, перемещать пальцы вдоль бровей, вниз к виску и далее по скулам вокруг глаз.

При простуде может помочь точечный массаж, выполняемый при рините и ангине (см. с. 19).

См. также *Ангина, Ларингит, Фарингит, Ринит*.

РИНИТ, ИЛИ НАСМОРК

Ринит — воспаление слизистой оболочки носа. Острый насморк может быть как самостоятельным недугом, так и симптомом многих инфекционных и аллергических заболеваний. Возникновению острого насморка способствует переохлаждение.

Симптомы. Насморк обычно начинается с ощущения сухости и жжения в носу, чиханья, иногда беспокоят головная боль и общее недомогание. Затем появляются выделения из носа, нередко отмечается затрудненное носовое дыхание.

Традиционные методы лечения

Закапывание в нос нафтизина, санорина и др.

- Смешать 1 столовую ложку свежевыжатого морковного сока и 1 столовую ложку растительного масла (оливкового, подсолнечного и др.), которое предварительно прокипятить на водяной бане. Добавить в смесь 1—3 капли сока чеснока. Смесь готовить ежедневно. Закапывать по несколько капель в каждую ноздрю 3—4 раза в день.

- Вареный или свежий свекольный сок закапывать в нос по 5—7 капель 2—3 раза в день или промывать нос 2—3 раза в день отваром свеклы. К отвару можно добавить мед. Помогают ватные тампоны, смоченные в свекольном соке, которые вкладывают в ноздри на 15—20 минут 3—4 раза в день.

- Натереть свеклу на мелкой терке, выжать сок. Оставить на сутки в теплом месте. Слегка забродивший сок закапывать в нос по 2—3 капли 3 раза в день.

- Хорошо помогает горячая картошка, сваренная в мундире. Горячую картофелину следует быстро катать по лбу, носу, ушам, а потом разрезать и приложить одну половину ко лбу, а другую — к крыльям носа. Можно за день «прокатать» таким образом 3—4 картофелины. После процедуры на лоб обязательно надеть повязку из мягкой шерсти.

- Смешать тертый хрен с соком лимона в соотношении 1:1. Принимать по 1 чайной ложке 4 раза в день за 30 минут до еды. Сначала эта смесь вызовет обильное слезотечение. Но вскоре с прекращением слезотечения останавливаются и выделения из носа. Хрен рекомендуется свежий. Такую смесь лучше сделать осенью, сразу после того, как корень хрена выкопан. Смесь в плотно

укупоренной посуде можно хранить в холодильнике несколько месяцев.

- Вскипятить в кастрюле воду, всыпать 1 столовую ложку соды. Укутаться, накрыться сверху махровым полотенцем и дышать над паром, изредка подсыпая в воду по 1 чайной ложке соды. Процедуру делать перед сном.

- Тщательно смешать 6 частей облепихового масла, 4 части сока свежей календулы, 3 части растопленного масла какао, 2 части меда и 1 часть прополиса. Смоченную этим составом ватку вводить в нос на 20 минут.

- Жевать около 15 минут (но не глотать!) небольшой кусочек прополиса. Затем выпить настой: по 2 части травы душицы и листа мать-и-мачехи, 1 часть цветков календулы. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Выпить в 1 прием.

Внимание! Душица противопоказана при беременности.

- Смешать 2 части сока моркови, 2 части меда, 1 часть прополиса на спирту. Смесь закапывать в каждый носовой ход по 3 капли несколько раз в день.

- Взять 60 г листьев свеклы, по 20 г листьев земляники и малины, 1 среднюю луковицу, предварительно измельченную, залить 1 л кипятка, настаивать, укутав, 1 час. Пить понемногу в течение дня.

- Смешать в равных частях сок каланхоэ и мед. Пить с настоем Melissa или зверобоя — это прекрасно избавляет от заложенности носа.

- Закапывать сок алоэ по 3—5 капель в каждую ноздрю 4—5 раз в день, наклонив голову назад и массируя после закапывания крылья носа.

- Взять 2 головки очень свежего чеснока, очистить от шелухи, мелко нарезать и растолочь деревянной толкушкой. Сложить полученную массу в стеклянную банку и залить ее оливковым маслом (примерно 0,5 стакана). Тщательно перемешав содержимое, поставить банку на солнце и держать там 10 дней, при этом 2—3 раза в день перемешивать содержимое банки. По истечении 10 дней масло тщательно профильтровать, добавить каплю очищенного глицерина (очищенный глицерин продается в аптеке), переложить в бутылку темного цвета с притертой пробкой и поставить в холодильник. Закапывать в нос, предварительно подогрев до температуры 30—35°C. Чесночное масло можно употреблять не более 2 месяцев.

- Смешать в равных частях по объему чесночную воду, сок алоэ, мед. Смесь закапывать 4—6 раз в день по 1—2 pipетки в каждую ноздрю. Смесь втягивать как можно глубже — так можно подлечить одновременно гайморовы полости и горло. Для приготовления чесночной воды 3—5 зубчиков чеснока залить 1 л теплой воды и плотно укупорить. Настаивать 3—4 часа, процедить.

- Залить 1 столовую ложку сухих чесночных листьев или 5 мелко нарезанных зубчиков чеснока 0,5 л кипятка, укутать, настоять в течение ночи, процедить. Настой закапывать в нос при насморке, полоскать настоем горло при ангине, хроническом тонзиллите.

- При хроническом насморке 6 столовых ложек растертого в кашицу хрена, 5 столовых ложек растертого в кашицу чеснока и 1 столовую ложку растертой в кашицу черной редьки залить 0,8 л винного уксуса (забродившее сухое вино), укупорить, настоять в темном, прохладном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое. Отлив

немного жидкости, несколько раз в день нюхать ее по 3 минуты, а также 3 раза в день ваткой, смоченной в этом настое, смазывать нос снаружи и внутри в течение нескольких секунд.

- Тертую мякоть луковицы залить стаканом горячего растительного масла, настоять, укутав, 6—8 часов, процедить. Этим маслом обрабатывать слизистую носа при остром и хроническом насморке.

- Эффективное действие может оказать вдыхание носом дыма сжигаемой луковой шелухи. Делать это надо 2—3 раза в день по 5—6 минут.

- Смешать лук, растертый в кашицу, в соотношении 1:1 с медом. Принимать луково-медовую смесь по 1 чайной ложке 3—4 раза в день за 15—20 минут до еды. Смесь будет более эффективной, если вместо кашицы использовать луковый сок.

- Приготовить мазь следующего состава: сок лука, мякоть листа алоэ, корнеплод цикламена, мед, мазь Вишневского (продается в аптеке). Все эти компоненты взять в равных объемах и тщательно перемешать. Хранить мазь в плотно закрытой посуде в холодильнике. При употреблении подогреть до 36—37°C. В этой мази нужно смочить тампоны и на 30 минут вложить в каждую ноздрю. Лечение проводить до наступления заметного улучшения.

- Несколько раз в день в нос закапывать теплое зверобойное масло по 3—5 капель. Масло готовится следующим образом: 20—30 г свежих измельченных цветков зверобоя с некоторой частью листьев залить 1 стаканом рафинированного растительного масла, настаивать 3 недели в теплом, темном месте, периодически встряхивая. После этого процедить через несколько слоев марли. Хранить зверобойное масло нужно в холодильнике.

- Смешать 1 столовую ложку зверобойного масла с таким же количеством вазелина. Смесь ввести с помощью ватных тампонов в каждый носовой ход.

- Смешать в равных частях мед и зверобойное масло. Смазывать ватным тампоном слизистую оболочку носа во второй половине дня и перед сном. Полезно одновременно пить липовый чай с малиной или вареньем из инжира.

- Смешать в равных пропорциях сок каланхоэ и зверобойное масло. Смазывать носовые ходы этой смесью несколько раз в день. Хорошо сочетать с ингаляциями отваром зверобоя.

- Взять 4 части сока алоэ, 2 части кашицы из мякоти плодов шиповника, 2 части меда, смешанного в равных пропорциях со свиным нутряным салом, 1 часть эвкалиптового масла. Все как следует перемешать. Тампоны, смоченные смесью, вкладывать в каждую ноздрю поочередно на 15 минут. Процедуру делать несколько раз в день.

- Смешать в равных количествах мед и тщательно измельченные лепестки свежих роз. Настаивать неделю в темном месте. Ватным тампоном смазывать носовые ходы несколько раз в день.

- Смешать 2 части меда и 1 часть мятного масла (продается в аптеке). Смазывать масляной смесью слизистую оболочку носа. Пить при этом чай из чабреца.

- Смешать 1 чайную ложку отвара ягод можжевельника с таким же количеством кашицы из мякоти плодов шиповника и 0,5 чайной ложки спиртовой настойки прополиса. Смочить ватные тампоны и вводить по очереди в каждую ноздрю. Процедуру делать несколько раз в течение дня.

- В стакан кипяченой воды комнатной температуры добавить 1 столовую ложку натурального яблочного уксуса.

Полоскать горло, промывать нос. Делать процедуру в первый день заболевания каждый час, во второй — каждые 2 часа, в третий — дважды в день.

- Приложить горчичники к ступням, забинтовать фланелевой тканью, надеть шерстяные носки и держать не менее 2 часов. Затем снять горчичники и быстро походить в носках в теплой комнате 10—15 минут. Процедуру лучше делать перед сном. Вместо горчичников можно использовать кашицу из корней хрена.

- Хорошо прогреться в бане или ванне, натереть крестец тертой редькой, смешанной в равных соотношениях с тертым хреном и небольшим количеством меда и поваренной соли. После бани пить чай из зверобоя, малины, мяты перечной или Melissa в любых пропорциях. Насморк наутро как рукой снимет.

- Прекрасное средство от насморка — горячая ножная ванна с добавлением горчицы (1 столовая ложка порошка горчицы на 5—8 л воды), а также с пищевой содой или солью. На ночь рекомендуется надеть теплые, лучше шерстяные, носки.

Внимание! Эту процедуру нельзя делать людям с заболсваниями сердечно-сосудистой системы и почек, при варикозном расширении вен и гипертонии.

- Втягивать носом сок лимона. Провести процедуру несколько раз, затем развести в 0,5 стакана теплой воды 0,5 чайной ложки поваренной соли, намочить в этом растворе 2 тампона и ввести в каждый носовой ход поочередно. Соль снимает отек слизистой носа.

Травы и сборы

- Залить 1 столовую ложку мяты перечной 0,5 л крутого кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 0,5 стакана горячего настоя, который можно подсластить медом. Подходит детям. Взрослым одновременно с питьем промывать этим настоем нос.

- Залить 1 чайную ложку травы огородной мокрицы 1 стаканом кипятка, настоять 1 час и процедить. Втягивать настоем в нос.

- Залить 50 г сосновых почек холодной водой, закрыть крышкой, довести до кипения и варить на медленном огне 10 минут. Процедить. Пить при сильном насморке 5—6 раз в день с медом или малиновым вареньем.

- Залить 1 столовую ложку сухой измельченной коры калины 0,75 стакана крутого кипятка, кипятить на водяной бане 5 минут, охладить, процедить. Выпить в течение дня равными долями за 5—6 раз, подсластив медом по вкусу.

- Залить 1 чайную ложку измельченного корня девясила 1 стаканом кипятка. Настаивать на водяной бане 30 минут. Пить в горячем виде по 0,25 стакана за 30 минут до еды.

- Смешать взятые в равных количествах корни девясила, алтея и солодки. 10 г этой смеси залить 0,5 л холодной воды. Настаивать 8 часов. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день.

- Залить 10 г измельченных почек тополя черного 1 стаканом кипятка. Настоять 15 минут, процедить. Пить по 0,3 стакана 3 раза в день.

- Залить 10 г травы черноголовки 1 стаканом водки. Настаивать сутки. Закапывать по 3 капли в каждую ноздрю 3—4 раза в день.

- Залить 1 столовую ложку травы багульника 0,5 стакана растительного

масла. Кипятить на водяной бане в течение 30 минут, остудить, процедить. Принимать по 2—3 капли 3—4 раза в день.

- Залить 2 чайные ложки травы багульника 1 стаканом кипятка, поставить на слабый огонь и держать до тех пор, пока не выкипит половина воды. Смешать приготовленный экстракт багульника и растительное масло в соотношении 1:9. Смесь поставить в духовку на 5—7 минут. Закапывать капли в нос 2 раза в день.

- Взять 10 г семян конопли посевной, измельчить, залить 1 стаканом воды и 1 стаканом молока. Кипятить 3 минуты, охладить, процедить. Выпить в течение дня.

- Залить 6 столовых ложек травы репейника 1 л воды, кипятить 3 минуты. Настаивать, укутав, 4 часа, процедить настой. Применять в теплом виде для орошения полости носа при сильном насморке.

- Залить 10 столовых ложек соцветий пижмы 10 л воды, варить на слабом огне 30 минут, настаивать 1 час, процедить. Горячим отваром мыть голову при сильном насморке, одновременно промывая носовую полость отваром. Вытереть голову насухо, обмотать сухим полотенцем, лечь в постель и хорошо укутаться.

- При остром насморке вдыхать порошок из листа подорожника или травы зверобоя.

- При насморке и головной боли нюхать порошок из листа и цветков душицы.

- Взять 2 части листа ивы белой, 8 частей листа черной смородины, 1 часть травы зверобоя. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 30 минут. Принимать настой теплым по 0,25 стакана днем

за 30 минут до обеда и вечером за 2 часа до сна.

- Взять 1 часть листа мяты, 3 части цветков боярышника, 2 части травы пустырника. 1 столовую ложку сухой измельченной смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 0,25 стакана 4 раза в день за 15 минут до еды.

- Взять 30 частей цветков гречихи, 5 частей листа мяты перечной, 1 часть травы чистотела. 1 чайную ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Взять 2 части кожуры плодов граната, 3 части коры ивы белой, 1 часть коры дуба. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, поставить на водяную баню, варить 10 минут. Настаивать, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 0,25 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

Внимание! Нельзя применять при склонности к запорам.

- Взять 3 части ягод черной смородины, по 2 части ягод лесной малины и рябины черноплодной. 1 столовую ложку смеси ягод залить 1,5 стакана крутого кипятка, поместить на водяную баню, варить 10 минут, настаивать 40 минут. Пить по 0,5 стакана в день перед сном, подсластив сахаром или вареньем.

- Взять 4 части цветков календулы, 3 части цветков калины, 1 часть побегов цикория. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать, процедить. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

- Взять 2 части коры дуба, 1 часть травы зверобоя, 1 часть коры ивы, 2 части цветков липы, 2 части цветков мяты.

Все ингредиенты тщательно измельчить. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать, укутав, 4 часа, процедить. Перед употреблением добавить 5 капель пихтового масла. При остром насморке капать по 5—7 капель в каждый носовой ход 4 раза в день. Можно делать ингаляции в течение 5 минут несколько раз в день и обязательно на ночь.

- Сок листьев паслена черного закапывать в нос при затяжном насморке. Для длительного хранения сок консервируют спиртом в соотношении 5:1.

- Закапывать в нос сок из листьев мать-и-мачехи.

- Взять 6 частей травы череды, 2 части листа мяты, 1 часть листа березы. Столовую ложку сбора залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать, укутав, 3 часа, процедить. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день перед едой.

- Взять 4 части листа мать-и-мачехи, 2 части листа лопуха, 1 часть травы первоцвета. 1 чайную ложку сбора залить 0,75 стакана крутого кипятка, настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Принимать в течение дня равными долями за 30 минут до еды.

- Взять 8 частей ягод черной смородины, 3 части листа лопуха, 4 части листа мать-и-мачехи, 1 часть листа березы. Столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3—4 раза в день перед едой.

- Смешать 5 частей плодов шиповника, по 2 части цветков липы и измельченной сухой коры ивы, по 1 части травы лабазника, цветков бузины и лепестков подсолнечника. 1 чайную ложку сбора залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Пить в теплом виде по 0,5 стакана 4 раза в день.

- Взять в равных частях траву душицы, сосновые почки, кору ивы, лист мать-и-мачехи, цветки мальвы лесной. 1 столовую ложку сухого измельченного сбора залить 1 стаканом холодной воды, настаивать 1 час, довести до кипения, кипятить 5—7 минут, охладить, процедить. Применять в виде капель в нос, использовать для ингаляций.

- Взять по 3 части коры дуба и листа шалфея, по 2 части цветков календулы и цветков липы. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Использовать в виде капель в нос и для ингаляций при насморке, вызванном простудой.

Старинные рецепты

- Старинное народное средство от простудного насморка: держать во рту водку 10—15 минут, а ноги по колени опустить в теплую соленую воду. Затем выпить 2 стакана горячего чая из мяты с малиновым вареньем и лечь спать, надев на голову теплую, желательно шерстяную, шапку или повязаться пуховым платком.

- Смазать на ночь пятки йодом, надеть теплые носки и так спать.

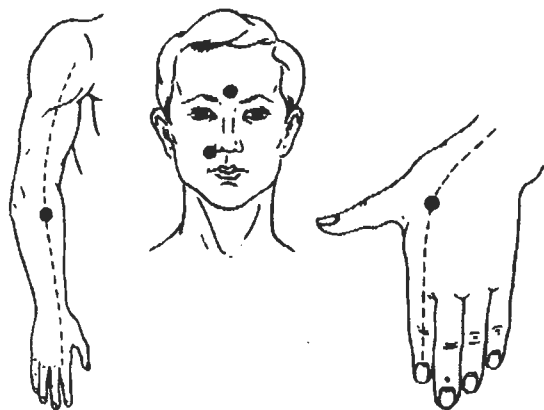
- Намочить тряпочку в керосине, отжать и положить на ступни на ночь. Надеть шерстяные носки и хорошенько укутаться.

- Нагреть утюгом платок, сложенный в несколько слоев, и быстро приложить его к носу, чтобы он закрыл обе щеки, нижнюю часть лба и доходил до подбородка. Держать платок обеими руками, чтобы не проникал свежий воздух. Раскрыть рот и вдыхать свое собственное дыхание до тех пор, пока платок не остынет. Желательно это делать в жарко натопленном помещении. Вы сразу почувствуете приятное облегче-

ние — отек слизистой уменьшится или спадет совсем. Можно повторять по многу раз в день. Эту процедуру полезно делать на ночь.

Точечный массаж

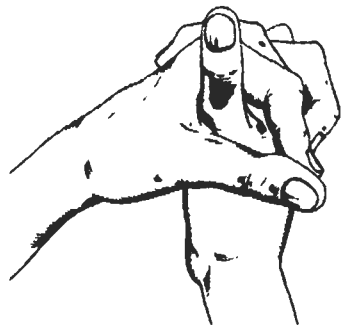
При рините выполнять массаж точек на лице и руках. Массаж проводят легкими движениями кончиками указательных пальцев. На симметричные точки на лице воздействуют одновременно. Каждую точку следует массировать 1 минуту.



Точечный массаж при рините

Лечение мудрами

Избавиться от насморка поможет выполнение следующей мудры: обе ладони соединены вместе, пальцы скре-



Мудра, выполняемая при насморке

щены между собой. Большой палец одной руки отставлен и окружен указательным и большим пальцами другой руки.

Внимание! Слишком частое выполнение этой мудры может вызвать апатию.

ХРОНИЧЕСКИЙ ТОНЗИЛЛИТ

Тонзиллит — воспаление миндалин, преимущественно небных. Различают острый тонзиллит (ангина) и хронический. Частые обострения тонзиллита могут привести к нарушениям функций сердца, появлению болей в суставах.

Тонзиллит чаще встречается у детей. Хронический тонзиллит развивается в результате повторных ангин или острых детских инфекций.

Симптомы. Неприятное ощущение, боли в глотке, отдающие в уши, иногда запах изо рта. Часто длительная субфебрильная температура по вечерам, слабость, головная боль, понижение трудоспособности.

Традиционные методы лечения

Промывание миндалин антисептическими растворами (антибиотики). При осложнениях — удаление миндалин.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- При хроническом воспалении миндалин у детей взять свежие листья мать-и-мачехи, трижды вымыть, измельчить, отжать сок, добавив равные

количества сока лука и красного вина (или разбавленного коньяка: 1 столовую ложку на 0,5—1 стакан воды). Смесь поставить в холодильник, перед употреблением встряхивать. Принимать 3 раза в день по 1 столовой ложке, разбавив 3 столовыми ложками воды. Это средство действует надежнее антибиотиков, а количество принимаемого алкоголя минимально.

- Взять 4—5 измельченных зубчиков чеснока и 2 столовые ложки сухой измельченной травы шалфея, залить 1 л кипящей воды, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать по 0,25 стакана 3—4 раза в день и полоскать настоем горло каждые 30 минут.

- Проводить чесночное орошение миндалин. Выжать немного свежего сока чеснока, нанести его на кончики пальцев и смазать этим соком миндалины. После этого процедуру можно повторить с настоем прополиса. Это очень эффективное средство. Надо учесть, что сок чеснока нужно наносить осторожно, предварительно немного разбавив его кипяченой водой.

- При болях в горле в стакан теплой кипяченой воды всыпать по 0,5 чайной ложки соды и соли и добавить несколько капель йода. Этим раствором полоскать горло. Боль может пройти после 1 дня полоскания.

- Для лечения тонзиллита и ангины натереть 1 стакан сырой свеклы, влить 1 столовую ложку уксуса, настоять, сок с уксусом отжать и полоскать рот, горло и немного проглотить (1—2 столовые ложки).

- Сварить в небольшом количестве старого вина 20 листиков плюща с небольшим количеством соли и полоскать

горло этим отваром в горячем виде. Это средство помогает для устранения неприятного запаха изо рта.

- Хорошо отжать в приготовленную посуду сок из 1 листа алоэ. Возраст растения должен быть не менее 2 лет. Пить сок по 1 чайной ложке 1 раз в день — утром натощак. Курс лечения — 10 дней. Перерыв — 1 месяц. Если тонзиллит повторится, провести еще 1 курс лечения.

- При хроническом тонзиллите ежедневно смазывать небные миндалины соком алоэ, смешанным с натуральным медом в соотношении 1:3, в течение 2 недель. В последующие 2 недели смазывать через день. Эту процедуру рекомендуется делать натощак.

- Разогреть керосин, смочить в нем ткань, тщательно отжать и обмотать им шею. Сверху наложить еще шерстяную ткань или шарф. Подержать этот компресс как можно дольше. Одного сеанса порой достаточно, чтобы воспаление прошло.

Внимание! Детям этот способ противопоказан.

- Залить 0,5 л спирта 3 больших свежих измельченных листа фикуса и поставить в теплое место на 10 дней. Делать компресс на горло в начальной стадии болезни, а в более тяжелых случаях смазывать горло изнутри на ночь. Курс лечения — 3—4 дня.

- Заварить 1 стаканом кипятка 3—5 бутонов гвоздики (пряность), настоять 2 часа. Настой выпить либо весь сразу, либо по 0,25 стакана. Процедуру можно проводить 1 раз в год в качестве лечения, а также с профилактическими целями.

- Смазывать миндалины ваткой, пропитанной пихтовым маслом, 4—

5 раз в сутки (через каждые 5—6 часов). Курс лечения — 2—3 дня. Эффект усилится, если одновременно со смазыванием миндалин закапывать в каждую ноздрю по 1 капле масла. Могут быть неприятные ощущения, но они пройдут через 5—10 минут.

Травы и сборы

- Собрать цветки картофеля, просушить в тени, сварить 1 столовую ложку цветков в 1 стакане воды. Этим раствором полоскать 3 раза в день горло в течение 10 суток. Сделать перерыв на 1 месяц и повторить курс.

- Смешать по 2 части листа мать-и-мачехи и корня алтея, 1 часть травы душицы, заварить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка, остудить, предварительно укутав, и добавить по вкусу мед. Пить по 0,5 стакана 3—4 раза в день.

- Смешать 1 часть цветков липы и 2 части дубовой коры или 2 части цветков липы и 3 части цветков ромашки. Заварить 1 стаканом кипятка 1 столовую ложку смеси, подержать на слабом огне 5 минут, настоять 1 час и процедить. Полоскать горло, разбавив отвар медом.

См. также *Ангина, Ларингит, Простуда*.

ФАРИНГИТ

Фарингит, или воспаление гортани, может быть вызван вирусными или бактериальными микроорганизмами. Бактериальные инфекции порой бывают более тяжелыми, чем вирусные. Стрептококковый фарингит — инфекция гортани, известная как «стрептококковая гортань». При отсутствии лечения стрептококковая инфекция гор-

тани может дать такие осложнения, как ревматическая атака или постстрептококковый гломерулонефрит.

Симптомы. Симптомами фарингита являются боль и опухлость гортани, жар, озноб, головная боль и кашель. Стрептококковая инфекция гортани иногда сопровождается также болями в животе.

Традиционные методы лечения

Бактериальный фарингит при стрептококковой инфекции гортани излечивают антибиотиками. В других случаях рекомендуется лечение, ослабляющее симптомы, — жаропонижающие и болеутоляющие средства, обильное питье и отдых.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- Полоскать горло свежим картофельным соком или делать ингаляции картофельным паром.

- Свежий чеснок очистить и мелко нарубить. 0,5 стакана приготовленного чеснока положить в эмалированную кастрюлю и залить свежим гречишным (темным) медом. Мед должен полностью покрыть чеснок. Затем кастрюлю поставить на небольшой огонь и нагревать, постоянно помешивая, в течение примерно 20 минут, пока весь чеснок не растворится. Дать немного остыть под крышкой, а затем опять поставить на огонь и постоянно мешать, чтобы сироп не подгорел. В этот сироп можно добавить немного дистиллированной или талой воды. Отфильтрованный сироп хранить в холодильнике. Принимать при кашле, ларингите, тонзиллите и фарингите: детям — по 1 чайной лож-

ке, взрослым — по 1 столовой ложке через каждый час до полного выздоровления.

- Головку чеснока растереть до состояния кашицы, залить 1 л винного или яблочного уксуса, настоять в темном, прохладном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. В 1 стакане настоя растворить 0,5 чайной ложки поваренной соли. Полоскать горло настоем 2—3 раза в день до полного выздоровления.

- Смазывать миндалины настоем прополиса. 1 часть 10%-ного спиртового экстракта прополиса смешать с 2 частями глицерина или персикового масла. Использовать для смазывания задней стенки глотки при хроническом фарингите, а также болезненных точек при язвенном стоматите. Можно также закапывать в нос при хроническом насморке.

Травы

- Отваром листа ежевики полоскать рот и горло при воспалениях слизистой оболочки ротовой полости, ангинах, фарингитах, кровоточивости десен.

Методика врачей

Л. А. Бочковой и И. Г. Непомнящей

Первые 10 дней: 2 здоровых, без зеленых ростков, зубчика чеснока растолочь, залить 1 стаканом кипяченого теплого молока, процедить. Лежа на спине, проводить глубокое теплое (негорячее) полоскание не менее 4 раз в день. За один раз использовать не менее 1 стакана молока с чесноком.

Следующие 10 дней: 1 столовую ложку цветков календулы залить 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Полоскать теплым (негорячим) настоем не менее 4 раз в день. За один раз использовать не менее 1 стакана настоя.

Следующие 10 дней: сухие цветки картофеля (1 столовую ложку) залить 1 стаканом кипятка, прокипятить 3—5 минут, настоять 20 минут, процедить. Лежа провести глубокое теплое полоскание 2—4 раза в день. За один раз использовать 1 стакан отвара. Полоскать 10 дней, затем заменить полоскание на чесночное.

См. также *Ангина, Хронический тонзиллит, Простуда.*

БОЛЕЗНИ БРОНХОВ И ЛЕГКИХ

БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА

Бронхиальная астма — это хроническое заболевание, характеризующееся периодическими приступами.

Приступы астмы варьируются по тяжести от слабого покашливания и тяжелого дыхания до очень тяжелых, угрожающих жизни приступов удушья.

Механизм приступа астмы следующий: бронхи и бронхиолы сужаются,

вызывая сжатие грудной клетки и затруднение дыхания. Слизистая оболочка дыхательных путей отекает, мешая движению ресничек эпителия.

Слизистые железы начинают выделять больше слизи, и она становится гуще, что мешает прохождению воздуха в легкие.

Дыхание становится трудным и тяжелым; даже выдох, который обычно совершается пассивно, требует больших усилий.

Со временем приступы становятся все более тяжелыми и могут привести к необратимым повреждениям тканей легких и хроническому заболеванию легких.

Существуют различные типы астмы. Приобретенная (экзогенная, внешняя) астма, называемая также аллергической, атонической или иммунологической астмой, по мнению специалистов, является аллергической реакцией на некоторые факторы, всегда провоцирующие приступ у данного человека (например, присутствие животных, раздражение, пыль, плесень, пыльца или пищевые продукты). Этот тип астмы проявляется у детей или молодых людей, которые, как правило, имеют и другие симптомы аллергии, включая экзему или воспаление полости носа с зудом и жидкими выделениями (ринит). Большинство людей, страдающих от этого типа астмы, имеют к ней наследственную предрасположенность. Для них характерны положительная реакция на аллергию при кожном тестировании и повышенный уровень специфических антител в крови.

Внутренняя (эндогенная) бронхиальная астма называется также неаллергической, или неиммунологической. Причины этого типа астмы не вполне понятны, хотя симптомы часто такие же, как и при приобретенной астме. Приступ эндогенной астмы иногда провоцируется фактором, который не обязательно вызывает последующие приступы. Такими факторами могут стать вдыхание холодного воздуха, реакция на инфекцию, физические усилия, стресс, перемена погоды, влажность или изменение температуры. Эндогенная астма обычно начинается на поздних этапах полового созревания или позже. Люди, страдающие эндогенной астмой, могут не иметь родственников с аналогичными

заболеваниями, у них отрицательная реакция на аллергию при кожном тестировании и не повышено содержание специфических антител в крови.

Симптомы. Симптомами бронхиальной астмы являются чиханье, кашель, тяжелое, шумное, прерывистое дыхание, посинение кожи (цианоз) из-за недостатка кислорода в крови, ощущение тревоги и беспомощности.

Традиционные методы лечения

В настоящее время медицине неизвестны средства, способные вылечить астму. Больному рекомендуют избегать провоцирующих факторов и прописывают препараты, облегчающие или снимающие приступ. Большинство проявлений и приступов астмы можно контролировать в домашних условиях, однако в тяжелых случаях требуется госпитализация.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- При приступе астмы сварить картошку в мундире и дышать над ней, укрывшись одеялом. Можно также сварить очищенный картофель. Во время такого лечения необходимо пить в большом количестве горячий чай из ягод и листа брусники (как свежей, так и сухой). Когда приступ пройдет, лечь в постель и тепло укрыться.

- Натереть на ночь свиным нутряным салом грудь и спину и обернуться компрессной бумагой, поверх которой обмотаться старым пуховым или шерстяным платком.

- Тщательно размять 1 столовую ложку ягод калины и залить их 1 стаканом теплой кипяченой воды, размешав

в ней 1 столовую ложку меда. Довести до кипения, варить на малом огне 20 минут, тщательно перемешать и процедить. Эту порцию употребить полностью в течение дня, принимая по 1 столовой ложке через каждые 1,5—2 часа. Астматикам, склонным к гипертонии, лучше всего принимать сок из свежих ягод калины по 1 столовой ложке 8 раз в день.

- Смешать по 100 г измельченных в кашницу чеснока и хрена, 150 г сливочного масла и 600 г меда, разогреть смесь на кипящей водяной бане, тщательно помешивая содержимое. Хранить в темном, прохладном месте в плотно закрытой посуде. Принимать по 1 столовой ложке за 1 час до еды. Курс лечения — 2 месяца. При необходимости курс лечения повторять через 1 месяц перерыва до полного выздоровления.

- Взять 3 головки измельченного в кашницу чеснока и 5 измельченных с кожурой, но без косточек лимонов, залить 1 л кипяченой воды комнатной температуры, настоять в темном, прохладном месте 5 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить, отжать. Пить по 1 столовой ложке 5 раз в день за 20 минут до еды.

- 100 г измельченного чеснока залить 150 мл водки, настоять в темном, прохладном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Бутылку с настойкой обернуть в оранжевую ткань или бумагу и хранить в темном, прохладном месте. Принимать по 25 капель с теплым молоком 3 раза в день за 15—20 минут до еды, с октября по апрель, минимум 1,5 месяца.

- Взять 2 головки чеснока, очистить их, натереть в кашницу 5 лимонов. Все это залить 1 л теплой кипяченой воды. Настоять неделю в темном месте. Отжать, процедить. Принимать 4 раза в день, за 30 минут до еды и на ночь. При

приеме этого снадобья необходимо проводить растирание грудной клетки чесночным маслом: измельченный в кашницу чеснок смешать со свиным жиром (если его нет, то можно заменить сливочным маслом) в пропорции 1:2. Растирание проводить на ночь.

- Каждое утро натощак съесть мелко нарубленный зубчик чеснока, запивая его 1 стаканом разбавленного водой яблочного уксуса. Курс лечения — 4—5 недель.

Внимание! Процедура противопоказана больным язвой желудка и двенадцатиперстной кишки.

- Взять 400 г свиных почек, вымыть в проточной воде, разрезать на кусочки, добавить 1 столовую ложку коньяка, 2 измельченные луковицы и 0,25 чайной ложки порошка имбиря, посолить по вкусу, хорошо перемешать и дать настояться 30 минут. Затем добавить 50 г истолченных в порошок ядер грецкого ореха и на сковороде с подсолнечным маслом (50 г) жарить 20—30 минут. Это блюдо съесть в теплом виде за 2 раза: половину утром и половину вечером. Принимать при лечении бронхиальной астмы минимум 1 раз в неделю, чем чаще, тем лучше, если каждый день, то 15 дней без перерыва.

- Вымыть и очистить от кожуры 400 г имбиря, натереть его, насыпать в бутылку и залить спиртом. Настоять в тепле или на солнце 14 дней, периодически встряхивая до тех пор, пока настойка не приобретет желтый цвет. Процедить, отжать и дать отстояться. Пить 2 раза в день по 1 чайной ложке после еды, запивая 3 глотками воды. Очень хорошее средство.

- Залить в эмалированной посуде 2 кг зерна овса 5 л воды и поставить на 3 часа в духовку при 50—60°C, затем

процедить и отжать. Добавить 200 г меда и листа алоэ, 200 мл коньяка, поставить на слабый огонь, довести до начала кипения и снять, после чего остудить, процедить и отжать.

- Получив сыворотку из 3 л молока, добавить в нее 1 стакан меда и 100 г измельченного корня девясила. Пить по 0,5 стакана первой смеси, тут же запивая 0,5 стакана второй смеси, 3 раза в день за 30 минут до еды.

Травы и сборы

- Взять 0,5 столовой ложки листа майского лопуха, половину осинового листа, 1 чайную ложку свежих иголок пихты. Заварить 1 стаканом кипятка. После охлаждения добавить 0,5 чайной ложки пищевой соды и настоять эту смесь в темном месте 7 дней. Пить по 1 столовой ложке 1 раз в неделю (можно и чаще, в зависимости от самочувствия) перед сном.

- Заварить 1 стаканом кипятка 1 столовую ложку цветков яснотки (крапивы глухой), настоять 30 минут и пить по 1 стакану 3 раза в день, можно и чаще, но обязательно 3 стакана в день. Траву собирают в течение всего лета в первой половине дня.

- Залить 100 мл спирта (200 мл водки) 100 г плодов бузины садовой и настоять 3 дня. Пить по 30 капель спиртовой или по 50 капель водочной настойки 3 раза в день.

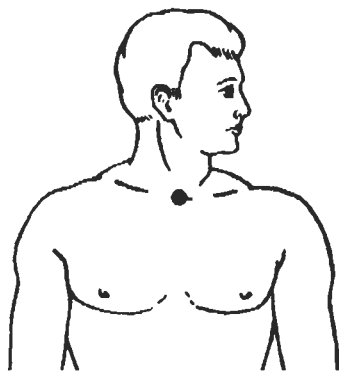
- Заварить 2 столовые ложки корня бедренца-камнеломки в 1 л кипятка и настоять в термосе ночь. Пить по 0,5 стакана 3—4 раза в день. Можно пользоваться также спиртовой настойкой: 1 часть измельченного корня залить 2 частями 70%-ного спирта и настоять 7 дней (на спирту) или 14 дней (на водке). Пить по 20 капель спиртовой настойки (по 40 капель водочной),

запивая глотком воды. Корень выкапывают в сентябре, при первом легком увядании стебля. Метод очень эффективен.

- Смешать по 1 столовой ложке травы иссопа, багульника, полыни обыкновенной, а также высушенных и хорошо измельченных корней и корневищ пырея, заварить смесь 1 л кипятка и настоять ночь в термосе. Пить по 0,5 стакана 4—5 раз в день за 30 минут до еды. Кроме этого, принимать по 3 капли настойки цветков конопли 2 раза в день — после обеда и на ночь, — запивая глотком воды.

Точечный массаж

При одышке может помочь массаж точки, расположенной на шее. Массаж проводят легкими круговыми движениями указательным пальцем. Продолжительность воздействия — 1 минута.



Точечный массаж при одышке

БРОНХИТ

Различают острый и хронический бронхит.

Острый бронхит является воспалением слизистой оболочки бронхов. Острый бронхит чаще встречается у маленьких детей и пожилых людей. Острый бронхит обычно связан с ви-

русными инфекциями верхних дыхательных путей, но может быть вызван и бактериями, а также аллергическими реакциями или раздражением воздухопроводящих путей при вдыхании некоторых газов или химических соединений. При бронхите ткани вдоль стенок проходов распухают и выделяют большое количество слизи. Это кратковременное обратимое нарушение, в отличие от хронического бронхита, вызывающего продолжительное (хроническое) повреждение бронхов.

Симптомы. Для острого бронхита характерен сухой резкий кашель, усиливающийся по ночам. Кашель обычно смягчается через несколько дней из-за выделения слизи.

Традиционные методы лечения

Показаны постельный режим, обильное теплое питье, горчичники. Врач назначает отхаркивающие и бронхолитические, т. е. разжижающие слизь, препараты. Иногда используют жаропонижающие и болеутоляющие средства.

При **хроническом бронхите** слизе выделяющие клетки, которые выстилают стенки бронхов, утолщаются и производят слишком много слизи. Слизистая оболочка бронхов опухает. Опухоль сужает проходы, затрудняя движение воздуха и проникновение его в глубокие отделы легких (альвеолы), в которых происходит газообмен. Положение осложняется тем, что опухоли в дыхательных проходах препятствуют работе ресничного эпителия, а это означает, что ни слизь, ни содержащиеся в воздухе болезнетворные микроорганизмы не удаляются из дыхательных путей и проникают в легкие. В результате дыхательные инфекции, включая острый бронхит и

пневмонию, являются обычными осложнениями хронического бронхита, что еще более затрудняет работу дыхательной системы. Возникновение хронического бронхита связано с воздействием на слизистую оболочку бронхов вредных примесей, содержащихся в воздухе: табачного дыма, выхлопных газов и т. д.

Симптомы. Первым симптомом хронического бронхита является постоянный кашель, с которым выделяется много слизи, особенно по утрам. По мере того как болезнь прогрессирует, затруднения дыхания усиливаются, особенно в связи с физическими нагрузками. Позднее, при дальнейшем развитии болезни, кожа из-за низкого уровня кислорода в крови часто приобретает синий оттенок (цианоз). Иногда наблюдаются опухлость и отечность всего тела. Губительными осложнениями хронического бронхита являются застойная сердечная недостаточность, острая задержка дыхания, эмфизема легких.

Традиционные методы лечения

В периоды обострения назначают отхаркивающие средства, антибиотики. В тяжелых случаях больного следует госпитализировать. Людям с хроническим бронхитом следует избегать курения (в том числе и пассивного), других загрязнителей воздуха и респираторных инфекций. Также очень важны соблюдение диеты и потребление большого количества жидкости. Люди с болезнями легких могут освоить специальные упражнения и дыхательную технику, которые снимают напряжение, увеличивают эффективность работы дыхательной мускулатуры и обеспечивают максимальное функционирование легких.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

● При остром бронхите 100 г молотых семян льна, 20 г порошка плодов аниса, 20 г порошка корня имбиря тщательно смешать с 0,5 кг чесночно-медовой смеси. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

● Почистить 3 головки чеснока и вместе с 5 лимонами с кожурой, но без семян пропустить через мясорубку либо протереть на мелкой терке, залить их 1 л кипяченой воды комнатной температуры и выдержать в закрытой банке 5 суток, процедить, остаток отжать. Принимать как рассасывающее средство при болезнях легких и бронхов 3 раза в день по 1 столовой ложке за 20 минут до еды.

● Развести мед в 0,5 стакана портвейна и хорошо размешать. Очистить и растолочь головку чеснока. Приготовить 40—50 мл керосина. Перед сном хорошо растереть ступни ног чесноком, растертым в кашу, и надеть шерстяные носки. Растереть грудь керосином, надеть теплое нижнее белье и выпить 1 стакан портвейна с медом. Процедуру проводить ежедневно до полного излечения.

● Взять 5—6 крупных долек чеснока, растереть в кашу, смешать со 100 г сливочного масла и пучком мелко нарезанного укропа. Утром, днем и вечером намазывать смесь на хлеб. Такое масло поможет также при пневмонии.

● Мелко нарезанный чеснок (1 головку) кипятить в свежем молоке до тех пор, пока он не станет совсем мягким. Растереть в том же молоке, добавить 1 чайную ложку сока мяты и 2 столовые ложки липового меда. Принимать каждый час по 1 столовой ложке в течение целого дня, кашель станет мягче.

● Прекрасный рецепт лечения бронхита: 1 кг спелых помидоров и 50 г чеснока перемолоть на мясорубке, 300 г корня хрена натереть на терке. Смешать, подсолить по вкусу. Разложить в стеклянные банки и хранить плотно закрытыми в холодильнике. Употреблять: детям 1 чайную ложку перед едой 3 раза в день, взрослым — 1 столовую ложку перед едой 3 раза в день. Перед употреблением согреть до комнатной температуры.

● При остром бронхите 1 головку чеснока измельчить в кашу, 2 лимона смолоть с коркой, но без семян, смешать с 300 г сахарного песка и 0,5 л пива, проварить на кипящей водяной бане в закрытой посуде 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

● Смешать в соотношении по весу 1:1:2 натертые на мелкой терке репчатый лук, яблоки, мед. Для лечения бронхита у детей, сопровождающегося кашлем, принимать не менее 6—7 раз в день, независимо от приема пищи.

● Морковный сок, кипяченое горячее молоко и мед в соотношении 5:5:1 настаивать 4—5 часов и пить в теплом виде по 0,5 стакана 4—6 раз в день.

● Свежий сок моркови, смешанный с теплым молоком в соотношении 1:1, принимать по 0,5 стакана 4—6 раз в день.

● Смешать 1 стакан свежеприготовленного морковного сока с 2 чайными ложками меда. Принимать по 1 столовой ложке 4—5 раз в день.

● Смешать 300 г меда и 1 лист мелко нарезанного алоэ, залить их 0,5 л кипяченой воды, поставить на огонь, довести до кипения и держать на малом огне 2 часа, после чего остудить и перемешать. Хранить в прохладном месте. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

● Несколько раз в день жевать до полного размельчения 1 зубчик чеснока с 1 чайной ложкой цветочного меда.

● Взять 1,3 кг липового меда, 1 стакан мелко нарезанных листьев алоэ, 200 г оливкового масла, 150 г березовых почек и 50 г цветков липы. Перед приготовлением лекарства сорванные и промытые кипяченой водой листья алоэ положить на 10 дней в холодное и темное место. Растопить мед и положить в него измельченные листья алоэ. Смесь хорошо пропарить. Отдельно заварить в 2 стаканах воды березовые почки и липовый цвет и прокипятить 1—2 минуты. Процеженный и отжатый отвар вылить в остывший мед, размешать и разлить в 2 бутылки, добавив в каждую поровну оливкового масла. Хранить в прохладном месте. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. Перед употреблением взбалтывать.

● Залить 4 больших листа алоэ 0,5 л виноградного вина и настоять 4 дня. Принимать по 1 десертной ложке 3 раза в день.

● Для облегчения отделения мокроты полезно пить брусничный сок с сахарным сиропом или медом. Средство следует принимать по 1 столовой ложке как можно чаще. Одновременно рекомендуется пить чай из листа земляники.

● Приготовить свежий капустный сок, добавить сахар (2 чайные ложки на 1 стакан). Принимать 2 раза в день по 1 стакану как отхаркивающее средство.

Травы и сборы

● Измельченный лист дягиля заливают кипящей водой из расчета 10 г на 1 стакан кипятка, кипятят 5 минут и настаивают 2 часа. Готовый настой пригоден для применения в течение 2—3 дней. Его можно заменить порошком:

1—3 щепотки в день. Настой дягиля устраняет слизь в легких, груди и бронхах, снимает изжогу.

● Приготовить настойку тысячелистника: 30 г травы залить 0,5 стакана спирта или 1 стаканом водки. Пить 3—4 раза в день по 30—40 капель перед едой.

● Настой листа настурции эффективен при хроническом бронхите. 10 г листа заваривают 1 л кипятка, настаивают 10 минут и процеживают. Пьют в течение дня по 0,5 стакана.

● При бронхитах с вязкой мокротой заварить 0,5 л кипятка 4 столовые ложки измельченного листа подорожника и настоять 4 часа. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день.

● Сварить в 0,5 л молока 2—3 листа мать-и-мачехи и добавить в отвар на кончике ножа свежее свиное сало. Пить перед сном по 3 столовых ложки.

● Смешать в равной пропорции траву и цветки медуницы, сорванные ранней весной. Заварить на 0,5 л кипятка 4 столовые ложки смеси и настоять 2 часа. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день.

● Смешать в равной пропорции листья и кору или молодые побеги ясеня. Заварить 1 стаканом кипятка 1 столовую ложку смеси и греть на малом огне 20 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

● В эмалированную посуду налить 1 стакан молока и положить 1 столовую ложку (без верха) мелко накрошенного исландского мха. Накрыть кастрюлю блюдцем или неметаллической тарелочкой и поставить кипятить на 30 минут, после чего процедить. Пить отвар в горячем виде перед сном. В квартире, где находится больной, не должно быть сквозняков.

● Залить 1 столовую ложку цветков бузины черной 0,5 л крутого кипятка,

настаивать, укутав, 40 минут, процедить. Принимать по 0,3 стакана 4—5 раз в день за 30 минут до еды.

- Взять по 1 столовой ложке порошка листа грецкого ореха и листа мать-и-мачехи, залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Весь настой выпить в 1 прием небольшими глотками с добавлением теплого молока.

Внимание! Сбор крепит. Особенно следите в этот день за диетой. Залить 1 столовую ложку измельченной травы душицы 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 5—6 раз в день за 30 минут до еды. Крепкий чай из душицы вызывает обильное потоотделение. Его пьют при простудах, при судорожном кашле, при острым и хроническом бронхитах как средство, усиливающее секрецию бронхиальных желез.

Внимание! Беременным женщинам это средство противопоказано.

- Измельченный в порошок корень алтея развести теплой кипяченой водой, доведя до консистенции густой сметаны. Полученную смесь принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день до еды при кашле, хроническом бронхите.

- Взять по 3 части солодки голой (корни) и синюхи голубой (корни), по 4 части ромашки аптечной (цветки) и мяты перечной (травы), по 2 части валерианы лекарственной (корни), пустырника обыкновенного (травы), зверобоя продырявленного (травы). 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, выдержать в закрытой эмалированной посуде на кипящей водяной бане 15 минут, остудить при комнатной температуре в течение 45 минут, проце-

дить через 2—3 слоя марли, отжать и довести объем кипяченой водой до исходного. Принимать по 0,25—0,3 стакана 4—5 раз в день после еды при спазмах бронхов.

См. также *Кашель, Плеврит.*

КАШЕЛЬ

Кашель — проявление многих заболеваний. Кашель может появиться при простуде, бронхите, трахеите, плеврите, пневмонии и других легочных заболеваниях.

Лечить нужно прежде всего основное заболевание, но одновременно можно облегчить его протекание, применяя средства от кашля.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- Измельчить 500 г очищенного репчатого лука, добавить 2 столовые ложки меда, 400 г сахарного песка и варить на слабом огне в 1 л воды 3 часа. Затем охладить, процедить. Хранить в плотно закрытой посуде в холодильнике. Принимать смесь теплой по 1 столовой ложке 4—6 раз в день при сильном кашле.

- От кашля полезно есть лук, поджаренный на сливочном масле и смешанный с медом.

- При сильном кашле взять бутылку, наполнить ее кашицей из лука, закрыть. Вся бутылку обмазать тестом и поставить в духовку. Как только запечется корочка, духовку отключить, подождать, пока остынет, потом снять тесто и бутылку открыть. Этим средством можно лечить даже грудных детей, давая им 0,5 чайной ложки средства при гриппе

и кашле, взрослым давать по 2 столовых ложки 3—4 раза в день после еды.

- Растереть крупную луковицу в кашицу и смешать с 2 столовыми ложками гусиного жира. Втирать перед сном смесь в грудь и шею, завязать теплым платком. Утром необходимо съесть 1 столовую ложку этой смеси. Лечение проводить в течение нескольких дней.

- Намазать грудную клетку смесью равных количеств меда и растопленного нутряного козьего жира и втереть в кожу, обернуть компрессной бумагой и поверх бумаги обвязать старым пуховым платком.

- Взять 10 головок лука и 1 головку чеснока, мелко нарезать и варить в непастеризованном молоке до тех пор, пока лук и чеснок не станут мягкими. Добавить немного сока из свежей травы (или отвара) будры плющевидной и меда, размешать. Пить по 1 столовой ложке через 1 час в течение всего дня. Эта смесь способствует отхаркиванию мокроты, смягчает кашель.

- Отрезать белую часть с корнями от двух растений лука-порея, измельчить, добавить 0,5 стакана сахарного песка, 1 стакан воды, варить на слабом огне в закрытой посуде, пока сироп не загустеет, процедить. Принимать по 1 столовой ложке каждые 1,5 часа.

- Вдыхать под одеялом в течение 15 минут аромат свежей луковицы. Ребенку положить блюдце с измельченным луком на ночь возле кровати.

Внимание! Средство не рекомендуется при бронхоспазмах.

- Белую часть с корнями одного растения лука-порея нарезать, отварить в 1 стакане молока, настоять, укутав, 4 часа, процедить и пить по 1 столовой ложке каждые 1,5—2 часа при кашле.

- При кашле полезно пить березовый сок пополам с молоком и небольшим количеством муки или крахмала.

- Если ребенок сильно кашляет, поможет яблочный уксус. 1 столовую ложку уксуса влить в 0,5 л теплой кипяченой воды. Полоскать горло через каждые 2 часа.

- Смешать в равных частях очищенный фундук и мед. Принимать по 1 чайной ложке 4—6 раз в день, запивая теплым молоком.

- Смешать мед и сок хрена в соотношении 3:1. Принимать маленькими порциями в течение дня, запивая чаем из цветков клевера красного (1 чайная ложка цветков на 1 стакан кипятка, настаивать, укутав, 1 час). Выпить за день 3—4 стакана этого настоя.

- Отварить картошку в мундире, растолочь деревянной толкушкой. Добавить 1 столовую ложку растительного масла и 3 капли йода. Хорошо размешать. Положить состав на ткань и приложить на грудь до горла. Сверху укутать шерстяным одеялом. Когда картошка остынет, компресс снять. Процедуру выполнять на ночь.

- Горячий картофель в мундире разрезать, приложить к груди, смазанной скипидаром.

- Вскипятить 3 л воды, положить 500 г пшеничных или ржаных отрубей, довести до кипения и варить 10 минут, процедить. Подсластить жженым сахаром. Всю порцию отвара надо выпить в течение дня, но непременно горячим. Эффективное средство от сильного, изнурительного кашля.

- Заварить 1 л крутого кипятка 400 г отрубей, остудить, процедить и пить в течение дня в горячем виде. Для вкуса можно добавить жженный сахар (белый сахар или мед в данном случае применять не следует).

- 50 г изюма залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать, укутав, 30 минут, процедить, влить в настой 3 столовые ложки сока лука, размешать. Выпить небольшими глотками в 1 прием, желательно на ночь.

- Смешать 3 столовые ложки истолченных березовых почек со 100 г несоленого сливочного масла, поставить на огонь, довести до кипения и томить на очень малом огне 1 час. Процедить, отжать, почки отбросить. Добавить 200 г прокипяченного меда, все хорошо перемешать. Принимать при кашле 4 раза в день до еды.

- Протереть через сито спелые бананы и положить их в кастрюлю с горячей водой из расчета 2 банана на 1 стакан кипяченой воды с сахаром, подогреть и пить эту смесь при кашле.

- Кипяченый сок репы с сахаром или медом очень полезен при простудном кашле и болях в груди. 1 стакан сока репы и 1 столовую ложку меда тщательно смешать, подержать на огне до закипания, снять, остудить. Пить по 3 глотка несколько раз в день до еды.

- При длительном кашле смешать 300 г меда и 1 кг мелко нарезанных листьев алоэ, залить смесь 0,5 л воды, довести до кипения и держать на малом огне 2 часа, помешивая. Охладить. Хранить в прохладном месте не больше месяца. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды. Сок из листьев алоэ смешать с теплым медом и топленным сливочным маслом в равных пропорциях. Принимать по 1—2 чайных ложки 4 раза в день до еды в течение 5 дней, затем сделать перерыв на 5 дней.

- В 100 мл сока огурца добавить 2 столовые ложки чесночно-медовой смеси (1:1), хорошо размешать, дать настояться 1 час. Принимать по 2—3 столовых ложки 2—3 раза в день за 30 минут до еды.

- При упорном сухом кашле сварить картофель в мундире в небольшом количестве воды, накрыть кастрюлю полотенцем и, нагнувшись над кастрюлей, вдыхать 10—15 минут картофельный пар.

- При кашле у детей нарезать маленькими кубиками черную редьку и положить в кастрюлю, посыпав сахаром. Запечь в духовке в течение 2 часов, процедить и слить жидкость в бутылку. Пить по 2 чайных ложки 3—4 раза в день перед едой и на ночь перед сном.

- Отварить в мундире 4—5 картофелин, но так, чтобы они не разварились. Наложить на грудь или спину несколько листов бумаги, а на них разместить разрезанный пополам горячий картофель. Сверху укутаться. По мере остывания листы бумаги вытаскивать. Эту процедуру проводить по вечерам.

- Втирать в грудь козий жир, скипидар и прикладывать разрезанные горячие картофелины к горлу.

- Отварить кусочки картофеля (или очистки), слить воду, выложить их в двойной полиэтиленовый пакет, завязать, затем завернуть в полотняное полотенце (2—3 слоя) и зафиксировать на груди. Надо следить, чтобы было не горячо, а приятно. Прогреть грудь 1 час. Несколько таких процедур — кашель и хрипота проходят. Картофель «берет» на себя негативное поле болезни, а мягкое тепло способствует хорошей циркуляции крови в больной области. Этот метод особенно хорош для ребенка-аллергика, которому противопоказаны горчичники.

- При лечении кашля у детей целительница Ванга советовала сварить 1 картофелину, 1 головку репчатого лука и 1 яблоко в 1 л воды. Варить до тех пор, пока воды не станет вдвое меньше. Такой отвар давать ребенку 3 раза в день по 1 чайной ложке.

● Свежий капустный сок с сахаром полезен как отхаркивающее средство при кашле и хрипоте. Хорошо действует отвар капусты с медом.

● Как указывается в старинных лечебниках, страдающим кашлем больным очень полезно включать в питание картофельное пюре, приготовленное с большим количеством молока. Такая пища способствует снятию бронхоспазма.

● Отварить несколько картофелин в небольшом количестве воды, размять их до консистенции жидкого пюре вместе с отваром, 1 чайной ложкой сливочного (лучше топленого) масла, 2 измельченными зубчиками чеснока и маленькой луковицей. Такое пюре готовят и едят несколько раз в день в горячем виде. Это радикальное средство лечения как острого, так и застарелого хронического кашля.

Травы и сборы

● Заварить 2—4 столовые ложки семян крапивы 0,5 л кипятка и настоять ночь в термосе. Пить по 0,5 стакана 3—4 раза в день или чаще, но меньшими порциями. Можно заварить 1 стаканом кипятка 2 столовые ложки корня крапивы, греть на малом огне 5 минут, настоять 30 минут и принимать так же.

● Влить 1 стакан молока в эмалированную кастрюлю, положить туда 1 столовую ложку травы шалфея, прикрыть тарелкой или блюдцем, вскипятить смесь на малом огне, дать немного остыть и процедить. Затем вскипятить вновь, прикрыв блюдцем. Пить отвар горячим перед сном, остерегаясь сквозняков.

● Залить 2 столовые ложки порошка корня алтея 0,5 л воды, довести до кипения, варить на слабом огне в закрытой посуде 5 минут, настаивать, укутав, 2 ча-

са, процедить. Употреблять в теплом виде для полосканий горла при кашле и для горячих компрессов на грудь.

● Настоять в течение 8 часов 4 чайные ложки корня алтея в 2 стаканах холодной кипяченой воды, процедить. Принимать в теплом виде по 0,5 стакана 3—4 раза в день как отхаркивающее.

● Залить 1 столовую ложку ягод черной смородины 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 2 часа, процедить, отжать. Пить по 1 стакану 4 раза в день до еды и обязательно на ночь. При кашле и хрипоте полезны сироп и сок из ягод смородины.

● Залить 1 столовую ложку травы чабреца 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день до еды.

● Свежие корни крапивы двудомной мелко нарезать и отварить в сахарном сиропе. Принимать по 1 столовой ложке несколько раз в день при хроническом кашле.

● Залить 1 столовую ложку измельченного корня крапивы двудомной 1 стаканом кипятка, держать на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре, процедить, подсластить медом. Пить по 0,5 стакана 4—6 раз в день за 30 минут до еды при сильных приступах кашля.

● Залить 1 чайную ложку цветков крапивы двудомной 0,5 л крутого кипятка, настаивать, укутав, 20—30 минут, процедить. Пить как чай для отхаркивания и разжижения мокроты.

● Настой листа подорожника большого разжижает и растворяет мокроту при болезнях верхних дыхательных путей и сопровождающем их кашле. 1 столовую ложку измельченного листа залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать на кипящей водяной бане 15 минут, охладить, процедить. Прини-

мать по 1 столовой ложке 5—6 раз в день за 15—20 минут до еды.

● Растереть в порошок 1 чайную ложку семян мака и смешать с 50 мл теплого молока. Выпить в один прием. Настой снимает боли в груди, смягчает кашель. Детям можно давать «маковое» молоко в два приема, желательно во второй половине дня.

● Приготовить сбор: 6 частей коры дуба, 4 части корней валерианы, 3 части корней алтея, 2 части корней крапивы двудомной. Измельчить. 2 столовые ложки сбора залить 0,5 л крутого кипятка, настаивать на водяной бане 10 минут, укутать на 4 часа, процедить. Отвар пить в течение дня 4—5 раз равными порциями с топленым молоком, медом или вареньем. Помогает при сильном кашле и болях в горле.

Внимание! Отвар может вызвать запор.

● Взять 50 г сосновой хвои, промыть в холодной воде, растолочь, залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать, укутав, 3 часа, добавить по вкусу сахар, процедить и сразу выпить маленькими глотками. Особенно полезен настой при кашле ранней весной.

● При сильном затяжном кашле смешать в равных частях по весу сахар со смолой сосны (живицей). Скатать из смеси шарики размером с горошину, высушить их. Сосать по 1 шарик 3 раза в день после еды.

● Залить 1 столовую ложку сосновых почек 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 40 минут, процедить. Принимать по 1—2 глотка при позывах к кашлю. Помогает сразу же.

● При сильном кашле взять в равных частях лист крапивы двудомной, лист мяты и грецкого ореха, ячменную муку. 1 столовую ложку смеси залить

300 мл крутого кипятка, настаивать, укутав, 4 часа, процедить. Выпить настой теплым в два приема.

● Смешать 3 столовые ложки липового цвета и 2 столовые ложки цветков чабреца, залить 1 л крутого кипятка, настаивать на кипящей водяной бане 15—20 минут. Принимать при очень сильном кашле с медом. Желательно пить большую дозу на вечер, так как настой оказывает успокаивающее действие.

● Взять поровну плодов малины, листа мать-и-мачехи и травы душицы. 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 20 минут и пить отвар как чай, горячим.

Внимание! Беременным женщинам сбор не рекомендуется.

● Взять по 2 части корня алтея и листа мать-и-мачехи и 1 часть травы душицы. 3 чайные ложки сбора заварить в 1 стакане кипятка, настаивать в течение 20 минут, процедить и пить по 0,5 стакана 3—4 раза в день.

Внимание! Беременным женщинам сбор не рекомендуется.

● Взять по 1 части листа шалфея, плодов аниса и почек сосны, по 2 части корня алтея и корня солодки. 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 20 минут, процедить, выпить в течение дня в несколько приемов.

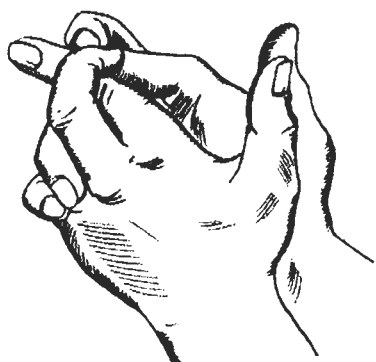
● Взять поровну корня солодки, корня алтея, плодов аниса и листа мать-и-мачехи. 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипящей воды, настаивать 20 минут, процедить через марлю. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день после еды.

● Взять по 1 части листа шалфея, плодов аниса, почек сосны и 2 части

корня солодки. 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 20 минут, процедить, выпить в течение дня в несколько приемов.

Лечение мудрами

Помощь при кашле может оказать выполнение мудры «Голова». Средний палец правой руки обхватывает и прижимает концевую фалангу указательного пальца той же руки. Аналогичную комбинацию выполняют с пальцами левой руки. Соединяем обе руки. Большие пальцы обеих рук соединяются между собой боковыми поверхностями. Остальные пальцы скрещены между собой.



Мудра, выполняемая при кашле

См. также *Простуда, Бронхит, Пневмония.*

ПЛЕВРИТ

Плеврит — это воспаление и отек наружной мембраны (плевры), покрывающей легкие. Плеврит может быть вызван инфекцией, развитием опухоли или травматическим повреждением груди.

Симптомы. Воспаление плевры вызывает боль при глубоком вдыхании, а также при движениях грудной клетки.

Традиционные методы лечения

Специфическая причина плеврита определяет характер лечения, которое может включать антимикробные и противовоспалительные средства.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- Сок 1 луковицы смешать с медом в соотношении 1:1. Принимать по 1 столовой ложке 2 раза в день после еды. Является хорошим противоинфекционным средством.

- Сок редьки черной смешать с медом в соотношении 1:1. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

- Сок и мякоть вишни обыкновенной принимать по 0,25 стакана 3 раза в день после еды.

- Смешать 30 г камфорного масла, по 2,5 г масла лаванды и масла эвкалипта. Втирать в больной бок 2—3 раза в день. После этого наложить согревающий компресс или туго перебинтовать.

- Оливковое масло разогреть на водяной бане и втирать в больной бок, после чего сделать компресс и тепло укутаться.

- В начале болезни помогает компресс из губки, смоченной в горячей воде. Особенно эффективна соленая или морская вода.

- Чтобы снять боль при плеврите, рекомендуется накладывать на больное место лекарственную повязку с горчицей.

- По истечении 7-го дня болезни сделать драже из смеси равных количеств меда и сливочного масла, к которой добавить миндаль и семена крапивы из расчета по 1 части миндаля и крапивы на 4 части меда с маслом. Драже

охладить и сосать по 3—4 раза в день. Когда болезнь явно пойдет на спад, можно пользоваться банками.

Травы и сборы

● Взять по 2 части плодов аниса, корня алтея, корня солодки, по 1 части почек сосны и листа шалфея. 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, плотно закрыть и настаивать 5 часов, процедить и принимать по 1 столовой ложке 4—5 раз в день.

● Взять 2 части листа мать-и-мачехи, по 1 части корня девясила, листа мяты перечной, корня солодки голой, травы сушеницы болотной. Приготовить настой (1 столовая ложка смеси на 1 стакан кипятка) и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

● Для лечения экссудативного плеврита взять 1 стакан сока алоэ, 1 стакан липового меда, 1 стакан растительного масла, 150 г почек березы, 50 г цветков липы сердцевидной. Березовые почки и липовый цвет залить 2 стаканами кипяченой воды, нагреть на водяной бане 15 минут, настоять 30 минут, процедить. В полученный настой добавить мед и сок алоэ. Нагреть на водяной бане 5 минут, остудить и добавить растительное масло. Принимать по 1—2 столовых ложки 3 раза в день перед едой.

● Залить 1 столовую ложку хвоща полевого 0,5 л кипятка и настоять 3 часа. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день.

См. также *Бронхит и Пневмония*.

ПНЕВМОНИЯ, ИЛИ ВОСПАЛЕНИЕ ЛЕГКИХ

Пневмониями называют большую группу заболеваний, для которых характерен воспалительный процесс в

легких. Причиной пневмонии чаще всего является бактериальная, грибковая или вирусная инфекция, но ее могут вызвать и химические вещества, попавшие в легкие с вдыхаемым воздухом. Пневмония также может быть осложнением других болезней и травм или следствием продолжительного постельного режима. Заболевание может затрагивать часть одного из легких или поражать все ткани легких. Жидкость и другие слизистые выделения скапливаются в альвеолах и воздухопроводящих путях, создавая застои крови и уплотнение тканей, что отрицательно сказывается на газообмене кислорода и углекислого газа.

Симптомы. Характеризуется жаром и ознобом, кашлем, затрудненным дыханием и ощущением тревоги, которые могут развиваться медленно или появляться внезапно. Возможны также утомляемость, воспаленная гор-
тань, боль в грудной клетке.

Традиционные методы лечения

Бактериальную пневмонию лечат антибиотиками. Поддерживающая терапия включает обильное питье, отдых и лекарства, снижающие жар и боли. Иногда необходима госпитализация. В некоторых случаях показана кислородная терапия. Мягкие, ритмичные постукивания по груди (перкуссия груди) используют для перемещения скопившейся слизи и загрязнений в легких, чтобы облегчить откашливание.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

● При пневмонии хорошо помогают чесночные горчичники. Разложить мелко нарубленный чеснок на предва-

рительно смазанных растительным маслом тряпочках и наложить их на грудь или на спину. Если кожа у вас чувствительная, следует на тело положить сначала тряпочку, смоченную растительным маслом, а на нее уже накладывать чесночный горчичник. Держать такие горчичники надо 15—20 минут, чтобы не возникло неприятных ощущений и перевозбуждения.

- Прекрасное потогонное средство, обладающее сильным бактерицидным, противовоспалительным действием: 5 бутонов гвоздики (пряность), 4 зубчика чеснока, 1 столовую ложку сахарного песка залить 0,3 л воды и 0,3 л красного вина типа «Кагор». Варить в закрытой посуде на слабом огне, пока не останется половина жидкости. Процедить. Настой сразу же выпить как можно более горячим, лечь в постель с грелкой и хорошо укутаться.

- Взять 300 г чеснока, растертого в кашу, настоять в плотно закрытой посуде 30 минут. 200 г отстоявшейся кашицы собрать со дна, залить 1 л вина типа кагор, настоять 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать в горячем виде по 1 столовой ложке каждый час. Одновременно втирать 1—2 раза в день эту настойку в грудь и в спину.

- Залить 1 стакан зерен овса и 1 измельченную головку чеснока 2 л молока и томить в течение 1,5—2 часов в печи или духовке, процедить. Принимать медленными глотками в терпимо горячем виде по 1 стакану перед сном. Настой обладает хорошим отхаркивающим, противокашлевым, общеукрепляющим действием. Рекомендуются также для ослабленных больных.

- Смешать 100 г чесночной кашицы с 500 г гусиного жира. Поставить на кипящую водяную баню. При хронической и тяжело протекающей пневмо-

нии смесь густо нанести на пергаментную бумагу и приложить к груди, тщательно обвязав шерстяным платком. Компресс ставить на ночь. Выпить перед сном 1 стакан терпимо горячей овсяно-чесночно-молочной смеси. Для ее приготовления залить 1 стакан зерна овса и 1 измельченную головку чеснока 2 л молока и поставить на 1—2 часа в духовку. Процедить. Компрессы ставить ежедневно в течение 2 недель. Затем сделать перерыв 1 неделю. При необходимости курсы лечения продолжать до полного выздоровления.

- Взять 4 средние картофелины, вымыть, вырезать глазки, но не чистить, нарезать кубиками, добавить 2 столовые ложки семян льна, измельченную в кашу головку чеснока, залить 1 л воды, варить в закрытой посуде на слабом огне 20 минут. После охлаждения до 30°C использовать отвар для клизм. Клизму ставить 2 раза в день до полного выздоровления.

- Вырезать в редьке отверстие и влить в него 2 столовые ложки жидкого меда. Редьку положить в посуду, прикрыть вощеной бумагой или срезанной верхушкой, выдержать 3 часа. При сильном кашле принимать по 1 чайной ложке сока несколько раз в день до еды.

- Добавить 3—4 капли пихтового масла в эмалированную кастрюлю с кипятком, вдыхать пар, накрыв голову. После ингаляции растереть маслом грудь и накрыться теплым одеялом. Для ингаляции можно также применять ингалятор Махольда.

- Сок лука смешать в пропорции 1:1 с медом и употреблять по 1 чайной ложке 3—4 раза в день за 15—20 минут до еды.

- Половину луковицы мелко нарезать, отварить в 1 стакане молока, настаивать, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке через

каждые 3 часа. При сильном кашле взять 2 луковицы на 1 стакан молока.

- Чтобы избавиться от кашля после пневмонии, вскипятить 1 стакан свежего непастеризованного молока с 2 плодами белого сушеного инжира. Пить горячим 2 раза в день по 1 стакану после еды.

- Втирать в грудь или спину мазь следующего состава: растереть и смешать 1 часть воска и 4 части гусиного жира (можно заменить его куриным жиром или овечьим салом) до получения густой мази.

- Миндальное масло применяется при пневмонии, оно действует охлаждающе. Больным следует давать по 1 столовой ложке масла 3—4 раза в день.

- Наряду с основным лечением рекомендуется картофельное укутывание: сшейте мешок, положите в него только что сваренный картофель в кожуре, предварительно растолките его и перемешайте с 1 столовой ложкой растительного масла, 1 столовой ложкой спирта и 1 столовой ложкой горчицы. Максимально горячий мешок приложите к очагу болезни (обходя область сердца, как и во всех тепловых наружных процедурах), оберните целлофаном, прикройте теплой одеждой и прибинтуйте сверху. Поставленный на ночь такой компресс будет горячим до утра.

Травы и сборы

- Заварить 1 стаканом кипятка 2 чайные ложки травы аистника и настоять, укутав, 1 час. Пить по 0,5 стакана 2—4 раза в день за 20 минут до еды.

- Ягоды калины обыкновенной настоять на горячем меде в течение 6—7 часов. 1 столовую ложку ягод залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав,

2 часа, процедить. Принимать настой теплым по 0,3 стакана несколько раз в день при сильном кашле, хрипах.

- Заварить 3 стаканами кипятка 1 столовую ложку будры плющевидной и настоять 1 час. Пить по 2 столовых ложки 4 раза в день за 2 часа до еды.

Внимание! Не следует превышать дозу во избежание токсического действия будры.

- Смешать 1 часть сосновых почек, 2 части корня фиалки душистой и 4 части исландского мха. Залить 1 стаканом холодной воды 4 чайные ложки смеси, настоять 2 часа, кипятить 4 минуты, остудить и процедить. Пить настой теплым 3 раза в день.

- При воспалении легких принимать настой пустырника: 1 столовую ложку травы на 1 стакан кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по 2 столовых ложки 3 раза в день. Аптечную настойку принимать по 10 капель 3 раза в день.

- Взять поровну плодов аниса, корня алтея, корня солодки, почек сосны, листа шалфея. 1 столовую ложку сбора запарить в 1 стакане кипятка, настоять 20 минут, процедить через марлю и принимать по 1 стакану через каждые 3 часа.

- Взять 2 части цветков липы, по 3 части цветков коровяка, цветков мальвы лесной и травы медуницы. 40 г смеси залить 1 л кипятка, настаивать ночь, процедить. Пить по 0,25 стакана через час при сухом, изнуряющем кашле.

- Взять по 3 части цветков гречихи, цветков мака-самосейки, побегов паслена сладко-горького, по 4 части цветков мальвы лесной, листа мать-и-мачехи, травы медуницы, травы зверобоя и цветков коровяка, по 2 части цветков бузины, цветков липы и цветков перво-

цвета. 4 столовые ложки смеси залить 1 л кипятка, настоять 8—10 часов, процедить, выпить настой теплым в течение дня небольшими глотками.

● Взять по 20 г листа алоэ, листа черники, листа брусники, корневища с корнями багульника, по 20 мл сока свеклы, сока брюквы. Сбор залить 1 л водки, настаивать 10—12 дней, добавить мед и сливочное масло и пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

● Взять поровну плодов аниса, плодов фенхеля, корня копытня, корня солодки, травы тимьяна, почек сосны. 4 чайные ложки сбора настаивать на 1 стакане воды в течение 2 часов и довести до кипения. Выпить за 1 день в 3 приема.

● Взять 6 частей цветков мальвы лесной, по 1 части цветков гречихи, цветков мака-самосейки, цветков мать-и-мачехи, травы медуницы. 50 г смеси залить 1 л кипятка, настаивать ночь, процедить и выпить за день в 5 приемов при сухом кашле.

● Взять по 2 части плодов фенхеля и цветков коровяка, 8 частей корня алтея, 3 части корня солодки, 4 части листа мать-и-мачехи. 1 столовую ложку смеси 2 часа настаивать на 1 стакане холодной воды, кипятить 10 минут, процедить после остывания и выпить настой теплым за 1 день в несколько приемов.

● Взять по 2 части плодов аниса и цветков коровяка, 4 части листа мать-и-мачехи, 8 частей корня алтея, 3 части корня солодки, 10 частей корневища аира. 1 столовую ложку смеси заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 20 минут, процедить через марлю и принимать по 0,5 стакана через 3 часа.

● Взять поровну плодов аниса, плодов малины, коры ивы, цветков липы и листа мать-и-мачехи. 1 столовую ложку смеси заварить 2 стаканами кипящей воды, кипятить 5—10 минут и проце-

дить через марлю. Пить как чай, в горячем виде.

● Взять по 2 части плодов малины и листа мать-и-мачехи, 1 часть травы душицы. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипящей воды, настаивать 20 минут, процедить и в теплом виде выпить на ночь.

Внимание! Не рекомендуется беременным женщинам.

*Метод излечения
заболевания легких
Б. В. Болотова*

За 1 час до процедуры съесть отварное говяжье легкое (50—100 г). Затем принять кислородную ванну с подводным массажем. После ванны выпить квас, приготовленный следующим образом: 3 л воды, по 1 стакану корня девясила (или фиалки трехцветной), листа эвкалипта, сосновой хвои, 1 стакан сахара, 1 чайная ложка сметаны. Дать забродить в кислородной среде не менее 2 недель. Пить примерно по 1 стакану перед едой или после процедур.

Лечение мудрами

Регулярно утром выполнять следующую мудру. Большие пальцы обеих рук соединены вместе. Указательный палец левой руки лежит на основании указательного пальца правой руки. Средний палец правой руки располагается на среднем и мизинце левой руки. Безымянный палец левой руки — под указательным и безымянным пальцами правой руки. Мизинец правой руки помещен на концевой фаланге среднего пальца левой руки. Мизинец левой руки располагается на указательном и безымянном пальцах правой руки и фиксируется средним паль-

цем правой руки, который располагается на нем.

Эта мудра поможет также при состояниях грусти, тоски и печали.



Мудра, выполняемая при заболеваниях легких и острых респираторных заболеваниях

См. также *Бронхит, Плеврит, Простуда.*

ТУБЕРКУЛЕЗ ЛЕГКИХ

Туберкулез (ТБ) — инфекционное заболевание, вызываемое микобактериями. Эта болезнь поражает главным образом легкие. После того как были найдены антитуберкулезные лекарства, заболеваемость ТБ резко снизилась. Вызывает тревогу то, что с конца 1980-х годов заболеваемость ТБ снова устойчиво возрастает и сейчас эта болезнь все чаще поражает людей в возрасте от 25 до 45 лет. Некоторые современные формы ТБ не поддаются стандартному лечению; это затрудняет лечение и сдерживание распространения ТБ и снова делает болезнь опасной.

ТБ распространяется с капельками слизи из дыхательных путей зараженного человека. Некоторые формы ТБ могут передаваться через молоко больной коровы, но подобные случаи

редки. Тяжесть первичной инфекции зависит от общего состояния здоровья больного, количества и степени болезнетворности конкретной формы ТБ бактерий. Когда инфекция попадает в организм, иммунная система начинает вырабатывать антитела, которые поражают ТБ бактерии, а защитные механизмы легких заключают их в образования, похожие на кисту. ТБ бактерии либо погибают, либо остаются «спящими» в этих кистах. Если бактерии остаются неактивными, но живыми, они могут разрушить кисту и позднее появиться в большом количестве, вызывая пневмонию и распространяясь в другие органы, включая нервную систему. Стресс, ослабляющий иммунную систему организма, или недостаточность питания могут вызвать повторную реактивацию ТБ инфекции. Эта хроническая активная ТБ инфекция наносит серьезный вред легким, она может распространиться и повредить другие органы.

Симптомы. Первичный ТБ (исходная инфекция) часто не имеет симптомов, а зараженный совсем не выглядит больным. Значительно позже могут появиться повышение температуры тела, слабость, потливость, снижение работоспособности, похудание.

Традиционные методы лечения

Для выявления ТБ проводят флюорографию грудной клетки, применяют внутрикожные и накожные пробы. Наиболее распространенной пробой на ТБ является реакция Манту. Убитые туберкулином бактерии впрыскиваются под кожу вдоль плечевой кости. Если в месте инъекции через 48—72 часа появляется пораженная область свыше 10 мм в диаметре, реакция считается положительной и указывает на наличие инфекции. В случае положитель-

ной реакции проводится более подробное исследование. Лечение начинается с того, что убивают все ТБ бактерии в организме противотуберкулезными лекарствами, которые прописываются для приема в течение 6—12 месяцев.

Не у всех первичная инфекция развивается в хронический активный ТБ, но для тех, с кем это произошло, ТБ может стать смертельно опасным.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

● Отварить головку чеснока со 100 г бобов и принимать в течение дня в 2 приема при болезнях легких, сопровождающихся выделением гнойной мокроты.

● Сок и водный экстракт чеснока обладают ярко выраженным антибактериальным действием на туберкулезные палочки, прекращают их рост и развитие.

● В рационе туберкулезных больных обязательно должен быть чеснок. Есть его рекомендуется по 1—2 зубчика каждые 2 часа.

● Растолочь несколько зубчиков чеснока, положить их в кастрюльку с толстым дном и залить небольшим количеством воды. Поставить на слабый огонь и подогревать на нем 20 минут. Затем кастрюльку снять с огня и чуть-чуть остудить содержимое. Делать ингаляции парами чеснока, вдыхая их, накрывшись полотенцем. Дышать парами чесночного чая надо 15 минут, а затем тепло укрыться и лечь спать.

● Китайская народная медицина при лечении туберкулеза советует включать в рацион питания большого чеснока: в первый день следует принять

30 г чеснока. А затем постепенно в течение 1,5 месяца увеличивать дозу, доведя ее до 90—120 г. Затем в течение следующих 1,5 месяца доза чеснока постепенно снижается до первоначальных 30 г в день. Одновременно с этим рекомендуется несколько раз в день дышать чесночными парами, а спину и грудь растирать соком свежего чеснока, смешанного в пропорции 1:1 с растительным маслом.

● Растолочь 1,5 столовой ложки сахара, смешать с 4 измельченными зубчиками чеснока, посуду со смесью поставить на огонь и, помешивая, поджарить, затем снять с огня и размешать до остывания. Свежеприготовленные порции такой смеси съедать утром и вечером при туберкулезе легких.

● Тщательно смешать по 400 г хрена и чеснока, растертых в кашицу, 1 кг сливочного масла и 5 кг меда, настоять на кипящей водяной бане 5—10 минут, периодически помешивая содержимое. Принимать при туберкулезе легких по 50 г перед едой.

● Луковичный сок из белой части лука-порея смешать в пропорции 1:1 с медом и принимать по 1 чайной ложке 3—4 раза в день до еды. Это хорошее средство также при заболеваниях верхних дыхательных путей, хроническом бронхите с мучительным кашлем, воспалении легких, общем ослаблении организма при перенесенных тяжелых заболеваниях.

● Употреблять в пищу картофель, приготовленный цельным в кожуре, а также с июля по февраль пить сок сырого картофеля.

● Кастрюлю на 2/3 заполнить смесью овса и ячменя, взятых в равных частях, или отдельно овсом или ячменем, залить почти доверху свежим непастеризованным молоком и добавить слой

смальца толщиной в палец, после чего закрыть кастрюлю крышкой, поставить в духовку и варить, периодически доливая молоко, пока не разварится овес (ячмень). Принимать по 100 г смеси 3 раза в день.

● При пневмонии и туберкулезе легких применяется настойка трилистника (арума, алоказии). После того как на растении появится четвертый листик, наиболее старый из листьев начнет подсыхать и отмирать. Его нужно осторожно срезать вместе со стеблем, не дожидаясь полного высыхания, измельчить и залить 100 мл 70%-ного спирта — столько его требуется на лист размером с ладонь взрослого человека. Настоять в темном, прохладном месте 10 дней, процедить и принимать 3 раза в день за 30 минут до еды; на 1 столовую ложку воды строго по схеме: 1-й день — по 1 капле настойки; 2-й — по 2 капли; 3-й — по 3 капли и т. д. Увеличивая дозу настойки трилистника на одну каплю ежедневно, довести прием до 52 капель — 1 чайной ложки. И с этого момента принимать по 1 чайной ложке, пока не закончится вся настойка. На курс лечения требуется 150—200 мл настойки.

Внимание! Превышение дозировки опасно.

● Народная медицина рекомендует применять при туберкулезе мед не только с молоком, но также с различными жирами и другими высококалорийными продуктами. Нередко при этом добавляют еще сок алоэ.

● Измельчить руками 4 листа алоэ, залить их 0,5 л спирта или водки и настоять неделю. Принимать по 40 капель 3 раза в день.

● Промыть листья алоэ, измельчить их и отжать сок. 150 мл сока алоэ сме-

шать с 250 г меда и 350 мл вина (кагора), настоять в темном месте при температуре 4—8°C в течение 4—5 дней. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

● Листья алоэ в возрасте 3—5 лет выдержать в темноте при температуре 4—8°C в течение 2 недель. Затем промыть их в воде, измельчить и залить кипяченой водой в соотношении 1:3. Оставить на 1—1,5 часа. Полученный сок отжать. 100 мл сока смешать с 500 г измельченных грецких орехов и добавить 300 г меда. Принимать по 1 столовой ложке с 1 стаканом горячего молока 3 раза в день за 30 минут до еды.

● Семена горчицы считаются хорошим средством против начинающегося туберкулеза легких. В этом случае их нужно глотать по 1 щепотке 3 раза в день.

● Кормить больных туберкулезом следует клейкими продуктами: белым хлебом, лапшой, просяной кашей. Можно есть жареное мясо, но следует избегать соленого. Вареная морковь считается здоровой пищей для худосочных и страдающих одышкой, кашлем, туберкулезом легких. При першении в горле и при кровохарканье помогают яйца всмятку. Полезно пить козье и овечье молоко, есть мясо раков.

Травы и сборы

● Заварить 1 стаканом воды 20 г исландского мха (лишайника), греть на малом огне 10 минут и процедить. Пить по 12 столовых ложек 4—6 раз в день за 20—30 минут до еды.

● Смешать по 1 столовой ложке листьев и корней крапивы, залить 0,5 л кипятка, греть на малом огне 5 минут, настоять 30 минут и процедить. Пить по 0,25 стакана 3—4 раза в день за 30 минут

до еды. Можно также готовить отвары из листьев и корней крапивы по отдельности.

- Отварить в 1 стакане молока в течение 5 минут 2 столовые ложки сушеных корней пырея (свежих — 1 столовую ложку), немного остудить и выпить за 1 прием. Принимать до 3 стаканов в день. Этот же отвар помогает и при других трудноизлечимых заболеваниях.

- Залить 2 стаканами кипяченого молока (или воды) 1 столовую ложку почек сосны (только мужских соцветий), добавить 1 столовую ложку меда, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 сырых яйца и тщательно все перемешать. Принимать 3 раза в день полностью весь состав. Мужские соцветия — тычиночные колоски — появляются на сосне в конце мая, они серо-желтые, состоят из чешуевидных тычинок, которые сидят на коротких ножках. Женские соцветия — красноватые пестичные шишечки.

- Смешать 1 часть ягод можжевельника, 2 части травы полевого хвоща и 3 части травы горца птичьего (спорыша). Заварить 0,5 л кипятка 3 столовые ложки смеси, настоять 30 минут и процедить. Пить по 2—3 глотка в течение дня.

- Залить холодной кипяченой водой березовый гриб (чагу) на 4 часа, после чего пропустить его через мясорубку или натереть на терке. 1 часть измельченного гриба залить 5 частями кипяченой воды (температурой не выше 50°C) и настоять 48 часов, после чего жидкость слить, отжать и добавить к ней воду, в которой замачивался гриб. Приготовленный раствор можно хранить 4 дня. Принимать по 3 стакана в день в несколько приемов до еды.

- Заварить 1 стаканом кипятка 1 столовую ложку листа крыжовника,

настоять 1 час и процедить. Пить по 0,3 стакана 3 раза в день.

- Залить 5 частями отстоянной воды 1 часть только что вытекшей смолы сосны (живицы) и настоять 9 дней на солнце в стеклянной посуде. Принимать по 1 столовой ложке (можно до 0,5 стакана) 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Заваривать как чай и пить по 0,5 стакана 3 раза в день цветки сирени. Можно также пить настойку из цветков и почек: залить 1 стаканом спирта или водки 0,25 стакана измельченного сырья и настоять 9 дней. Принимать по 20—30 капель (настойку на водке — по 50 капель) 3 раза в день.

- Измельчить на терке свежие корни девясила. Залить 0,5 л водки 0,5 стакана измельченного корня и настоять 9 дней в темном месте при комнатной температуре. Пить по 1 столовой ложке перед едой в течение 2—3 месяцев.

- Взять поровну плодов аниса, листа шалфея, травы тысячелистника. Приготовить отвар из 1 столовой ложки сбора на 1 стакан воды. Принимать по 1—3 стакана в день в течение 2—3 месяцев при ночных потах.

- Заварить как чай стебли и лист пустырника и корни цикория обыкновенного и подержать на малом огне 10 минут. Пить 3 раза в день по 0,5 стакана.

- Залить 1 л горячего молока 40 г измельченного корня окопника и настоять его ночь в термосе или духовке. Принимать по 1 стакану 3 раза в день.

Внимание! Окопник ядовит. Строго соблюдать дозировку.

- Варить 10 минут в белом вине корень полыни обыкновенной (на 0,5 л вина 2 столовые ложки измельченного корня), добавить в кипящий отвар

1 столовую ложку меда и остудить. Пить по 0,5 стакана утром перед едой или по 3 столовых ложки в день.

● Смешать поровну траву спорыша и корень солодки. Заварить 0,5 л кипятка 3 столовые ложки смеси, кипятить на малом огне 5 минут и настоять 30 минут. Выпить в течение дня в 5—6 приемов.

● Для лечения туберкулеза легких и других грудных болезней применяют шишки ели и сосны. Набрать весной со-сновых или еловых шишек, высушить их в тени. Заварить 2 стаканами кипятка 1 столовую ложку шишек, довести до кипения и кипятить на слабом огне в течение 30 минут. Пить утром и вечером по 1 стакану.

● Заварить 1 стаканом кипятка 10 г цветков багульника и настоять 30 минут. Пить по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

Внимание! Растение ядовито. Не превышать дозу.

● Приготовить настой: залить 0,5 л кипятка или кипящего молока 4 столовые ложки смеси соплодий хмеля, листа крапивы двудомной, травы зверобоя, первоцвета, золототысячника, трифоли, тысячелистника, сабельника, цветущих головок клевера лугового, корней синюхи и цветов калины, взятых поровну, настоять в термосе 4 часа и процедить. Выпить полный стакан утром натощак, остальное — поровну перед обедом и перед ужином.

ЭМФИЗЕМА ЛЕГКИХ

Эмфизема — увеличение объема альвеол за счет разрушения перегородок между ними. Легкие увеличиваются в объеме, не спадаются, становятся дряблыми, дыхательные проходы су-

жаются. Выдох (нормально пассивное движение) требует при эмфиземе больших усилий. Газообмен кислорода и углекислого газа в альвеолах из-за повреждения тканей и закупорки понижается до опасного уровня.

Болезнь может носить наследственный характер и вызываться недостаточностью защитного белка альфа-1 антитрипсина. Эмфизема может сопровождать другие заболевания бронхов и легких. У людей с наследственной эмфиземой болезнь развивается до крайне тяжелой формы очень быстро. Это происходит еще быстрее у курящих. Исследования показали, что курение увеличивает выделение разрушающих ферментов в легких.

Это объясняет, почему эмфизема развивается у курящих даже при нормальной выработке белка альфа-1 антитрипсина и почему курение является существенным фактором появления ненаследственной эмфиземы.

Симптомы. Обычно симптомы проявляются, когда легкие уже значительно повреждены. Они включают одышку — сначала при физических усилиях, а потом и при отдыхе, снижение переносимости физических нагрузок. Больные эмфиземой часто очень худые, с бочковидной грудной клеткой и красноватой кожей, выдыхают через губы, сложенные трубочкой.

Традиционные методы лечения

Лечение эмфиземы такое же, как при хроническом бронхите; оно изменяется в зависимости от стадий болезни. Назначают препараты, которые заменяют отсутствующий белок, предотвращая тем самым повреждение тканей легких.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

● Эмфизему легких лечат соком зеленой ботвы картофеля, начиная его прием с 0,5 чайной ложки и доводя до 0,5 стакана.

● Вдыхать пары картофеля в мундире.

● Прикладывать разрезанные, сваренные в мундире клубни картофеля к груди, смазанной скипидаром или козьим жиром.

Травы и сборы

● Взять 2 части травы хвоща полевого, по 1 части травы горичвета весеннего, плодов тмина обыкновенного, плодов фенхеля обыкновенного. Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день. Сбор помогает при скрытой недостаточности кровообращения.

● Взять 2 части листа березы и по 1 части плодов можжевельника и корня одуванчика. Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день через 1 час после еды. Курс лечения — не менее 3 месяцев.

● Взять в равных пропорциях корень алтея, плоды аниса, корень солодки, почки сосны и лист шалфея. Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать по 0,25 стакана настоя 3—4 раза в день до еды.

● Взять в равных пропорциях корень девясила, лист мяты, траву чабреца, лист шалфея, лист эвкалипта. Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать по 0,25 стакана 3 раза в день после еды при одышке.

● Взять 1 чайную ложку цветков картофеля, залить 1 стаканом кипятка. Настоять 1—2 часа, процедить и выпить в течение 2 часов или за 30—40 минут до еды принимать по 0,5 стакана 3 раза в день в течение 1 месяца. Принимать при одышке.

● Взять 50 г сухой измельченной травы мелиссы, 20 г сухих соцветий сивца лугового, залить 1 л сухого белого вина, настоять сутки, периодически встряхивая, процедить. Пить по 0,5 стакана 2 раза в день, а также при приступах.

● Взять 3 столовые ложки цветков гречихи посевной, заварить 0,5 л кипятка, настоять 2 часа в термосе, процедить. Принимать по 0,5—1 стакану теплого настоя 3—4 раза в день.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Процессы переработки пищи в организме, расщепления питательных веществ и включение их в обмен веществ обеспечивает *пищеварительная система*. Органы пищеварительной системы: рот (ротовая полость), горло (глотка), пищевод, желудок, тонкая кишка, толстая кишка и задний проход — связаны между собой таким образом, что образуют полую трубку, которая носит название *пищеварительный тракт*. К пищеварительной системе относятся также печень, поджелудочная железа и желчный пузырь, поскольку эти органы выполняют важные пищеварительные функции.

Главная функция пищеварительной системы заключается в расщеплении, переваривании и всасывании питательных веществ, содержащихся в пище. Через нее из организма выделяются побочные продукты пищеварения, или шлаки.

Пищеварительный тракт

Внутренняя поверхность пищеварительного тракта покрыта слоем ткани, обладающей особыми свойствами

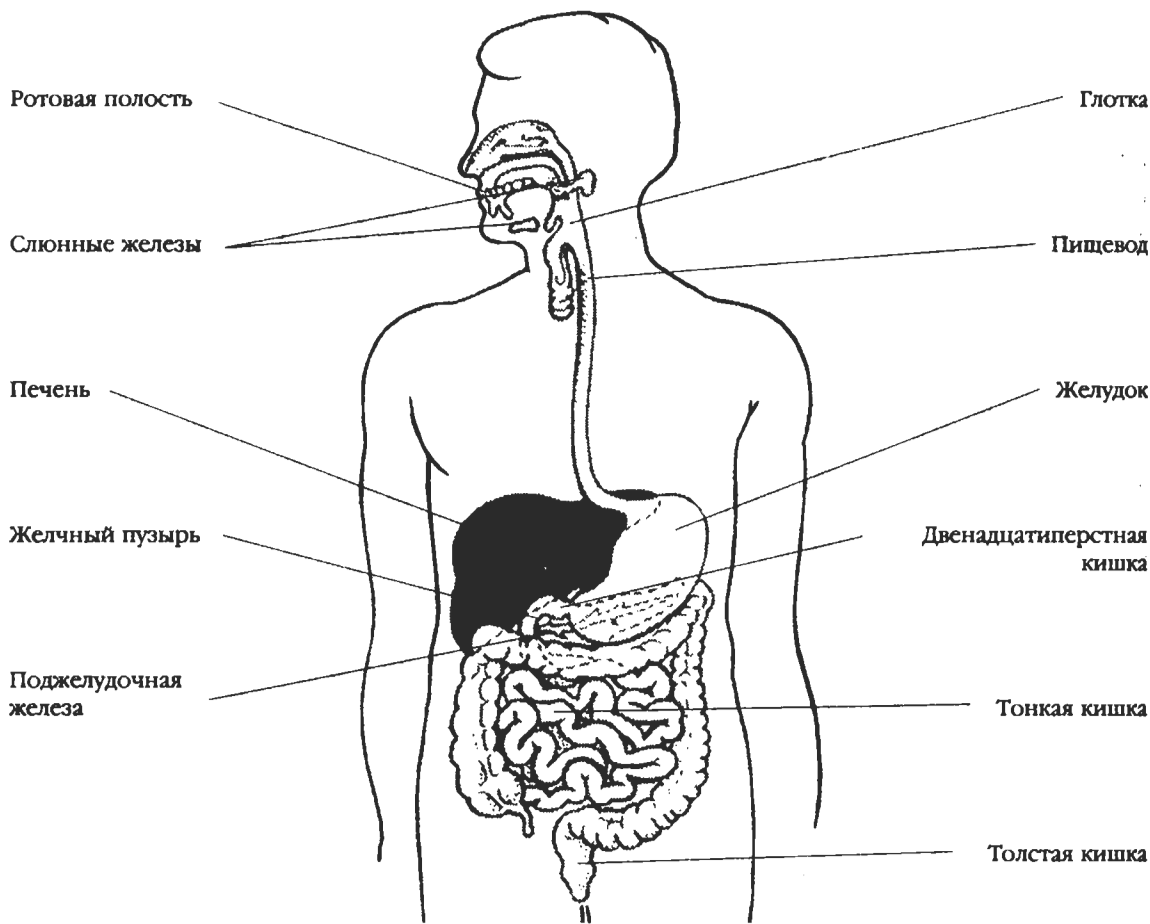
и называемой *слизистой оболочкой*. Эта слизистая оболочка содержит два основных типа клеток. Одни клетки производят слизистый секрет, который создает защитный барьер на всем протяжении пищеварительного тракта. В других клетках образуются пищеварительные ферменты и кислоты, которые расщепляют и переваривают пищу.

Наружный слой пищеварительного тракта образован мышечной тканью, обеспечивающей волнообразные движения кишечника — *перистальтику* — и продвижение пищи.

Сокращения мышц регулируются автономной нервной системой и носят непроизвольный характер, т. е. осуществляются автоматически.

Только несколько мышц пищеварительной системы находятся под сознательным контролем. Это мышцы рта, глотки и мышцы, открывающие заднепроходное отверстие (сфинктер ануса).

Образование и выделение кислот, ферментов и других жидкостей клетками слизистой, печенью, поджелудочной железой и желчным пузырем также регулируются автономной нервной системой и гормонами, которые выра-



Органы пищеварения

батываются в самой пищеварительной системе.

Процесс пищеварения начинается во рту, где пища во время пережевывания измельчается зубами на небольшие кусочки и смешивается со слюной.

Слюна увлажняет пищу, облегчая ее проглатывание. Кроме того, в слюне содержатся ферменты, благодаря которым начинается расщепление углеводов. Чем тщательнее пережевывается пища, тем большая ее часть соприкасается с ферментами и тем лучше она переваривается.

Пережеванная пища образует пищевой ком — болюс, который с по-

мощью языка продвигается к задней стенке глотки и затем автоматически проглатывается.

Внутри глотки над голосовыми связками располагается надгортанник, защищающий дыхательное горло (трахею) от попадания пищи в процессе глотания.

Из глотки пищевой ком попадает в пищевод, откуда опускается в желудок.

Когда пища через несколько секунд после проглатывания достигает желудка, мышечное кольцо в кардиальном (ближайшем к входу) отделе желудка — желудочно-пищевой сфинктер — тотчас расширяется и пропускает пищевой ком внутрь.

Попавшая в желудок пища стимулирует выделение желудочными клетками соляной кислоты и ферментов, которые способствуют расщеплению кусочков пищи на более мелкие частицы. Несмотря на чрезвычайно высокую кислотность среды в желудке из-за выделения соляной кислоты, стенка желудка надежно защищена прослойкой слизи, вырабатываемой специальными железами.

При сокращении мышц желудка пищевые массы перемешиваются с жидкостью и передвигаются к нижнему мышечному кольцу — сфинктеру пилорического (ближайшего к выходу) отдела желудка.

Этот сфинктер представляет собой небольшое отверстие, через которое жидкое содержимое желудка проходит в тонкую кишку.

Крупные кусочки пищи, которые не могут проникать через кольцо в пилорическом отделе желудка, остаются в желудке до тех пор, пока не подвергнутся расщеплению на более мелкие частицы.

Тонкую кишку можно разделить на три сегмента: *двенадцатиперстную кишку*, *тонкую кишку* и *подвздошную кишку*.

В тонкой кишке завершается окончательное расщепление (переваривание) частичек пищи и происходит всасывание большинства питательных веществ (включая углеводы, белки, жиры, витамины и неорганические вещества) через кишечную стенку для дальнейшего поступления в кровеносное русло.

После перемещения содержимого желудка в двенадцатиперстную кишку под влиянием частичек пищи и кислот желудка начинается выделение пищеварительных соков: секретов поджелудочной железы, желчного пузыря и слизистой двенадцатиперстной

кишки. Пищеварительные ферменты и нейтрализующие действие кислоты секреты поджелудочной железы поступают в двенадцатиперстную кишку через панкреатический проток. Желчь, образующаяся в печени и накапливающаяся в желчном пузыре, выделяется в двенадцатиперстную кишку через общий желчный проток.

Желчь способствует расщеплению жиров на такие компоненты, которые поддаются перевариванию и всасыванию в кровь. Кроме того, желчь улучшает процесс всасывания жирорастворимых витаминов — А, D, Е и К.

По мере прохождения пищи через тонкую кишку происходит всасывание через кишечную стенку и поступление в окружающие ее кровеносные сосуды питательных веществ, воды и других ингредиентов.

Обогащенная питательными веществами кровь доставляется к печени и проходит через нее как через фильтр. Очищенная и насыщенная полезными веществами кровь поступает в сердце, откуда распространяется по всему организму и снабжает питательными веществами его ткани.

Содержимое тонкой кишки продолжает движение в направлении *толстой кишки*.

Оставшиеся после всасывания питательных веществ пищевые массы попадают в толстую кишку через подвздошно-слепок кишечную заслонку.

В толстой кишке продолжается процесс всасывания и поступления в кровеносное русло воды и некоторых веществ, в частности натрия и калия. Все, что остается после этого (фекалии), завершает прохождение через толстую кишку и остается в прямой кишке до тех пор, пока не удаляется из организма во время акта дефекации — опорожнения кишечника.

Печень, поджелудочная железа, желчный пузырь

Необходимые для переваривания пищи ферменты и желчь вырабатываются в железах пищеварительной системы — поджелудочной железе и печени.

Поджелудочная железа производит пищеварительные ферменты, которые через панкреатический проток поступают в двенадцатиперстную кишку.

Печень относится к пищеварительной системе, хотя она выполняет множество разнообразных регуляторных функций в организме. Печень состоит из двух долей и находится под диафрагмой, в верхней правой части брюшной полости.

В печени происходит очищение поступающей из пищеварительной системы крови от бактерий и других болезнетворных агентов. Лекарственные средства, алкоголь и различные токсические вещества, находящиеся в крови, включая шлаки — вредные конечные продукты естественного обмена веществ (жизнедеятельности клеток), — в печени претерпевают различные химические изменения или подвергаются разрушению. Питательные вещества, поступающие в печень из желудка, либо откладываются в ней, либо преобразуются в такие формы, которые могут усваиваться организмом. В печени могут накапливаться, а потом высвобождаться значительные количества глюкозы (основного источника энергии в организме) и жиров. При необходимости в печени образуются дополнительные количества глюкозы из жиров или белков. Печень является хранилищем многих витаминов и минеральных веществ.

Печень также может выполнять роль резервуара излишков крови при

развитии застойных явлений в сосудистой системе или увеличении объема крови. В печени происходит синтез большинства белков крови (они имеют большое значение для поддержания нормального водного баланса в кровеносных сосудах), липопротеинов, триглицеридов и различных факторов, участвующих в процессе свертывания крови (важных для контроля и предупреждения кровотечений). Все эти вещества являются жизненно необходимыми для организма.

Кроме того, печень вырабатывает желчь, с помощью которой осуществляется переваривание жиров. В желчи содержится избыточное количество холестерина, билирубина и других продуктов обмена веществ. Из печени желчь направляется в *желчный пузырь*, который располагается на нижней поверхности правой доли печени. В желчном пузыре она накапливается и ее концентрация повышается. Когда пища поступает в организм, желчь из желчного пузыря выделяется в двенадцатиперстную кишку через общий желчный проток.

Желчь выводится из организма вместе с каловыми массами.

Пищеварительная система не является стерильной. Пищевые массы и жидкости содержат микроорганизмы и другие загрязняющие примеси. В желудке поддерживается достаточно высокая кислотность для уничтожения большинства устойчивых возбудителей инфекционных заболеваний. В то же время в толстом кишечнике присутствует большое количество бактерий, называемых *естественной микрофлорой*. Эти бактерии играют важную роль в расщеплении побочных продуктов пищеварения, а также в превращении витамина К в такую форму, которая может использоваться печенью для образования некоторых веществ, участвующих в процессе свертывания крови.

БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА

ГАСТРИТ

Гастрит — это воспаление слизистой оболочки желудка.

Воспалительный процесс развивается вследствие повреждения этой оболочки и может протекать в острой и хронической формах.

Острый гастрит характеризуется внезапным появлением и выраженностью симптомов. Продолжительность заболевания составляет 2—4 дня. Причинами острого гастрита могут быть бактериальная и вирусная инфекции; грубые погрешности в питании; применение таких медицинских препаратов, как аспирин или стероиды; употребление чрезмерного количества алкоголя. Нередко выяснить причины этого расстройства не удастся.

Симптомы. При остром гастрите отмечаются ощущение дискомфорта и боли в животе, снижение аппетита, тошнота, рвота, иногда — головные боли и повышение температуры.

Традиционные методы лечения

В остром периоде заболевания воздерживаются от приема пищи до тех пор, пока не произойдет самостоятельное заживление слизистой желудка и не исчезнут симптомы; разрешается питье (чай, боржоми).

После этого постепенно возобновляют обычный прием пищи: сначала с соблюдением щадящей диеты, потом, когда слизистая оболочка желудка полностью восстанавливается, увеличивая количество употребляемых продуктов.

Хронический гастрит характеризуется продолжительным, упорным течением и рецидивами. В результате хронического гастрита наступает стойкое повреждение слизистой оболочки желудка. Хронический гастрит может развиваться вследствие других заболеваний: болезней почек и печени; язвенной болезни; сахарного диабета или систематического злоупотребления алкоголем. Другимиотягчающими факторами являются: продолжительное употребление острой и раздражающей пищи; дефицит витаминов или длительное лечение некоторыми препаратами, в частности аспирином, ибупрофеном, стероидными гормонами и отдельными антибиотиками.

Выделяют хронический гастрит с нормальной и повышенной секрецией (повышенной кислотностью) — анацидный и гиперацидный и с секреторной недостаточностью (пониженной кислотностью) — гипоацидный гастрит.

Симптомы. При гастрите с повышенной кислотностью отмечаются изжога, отрыжка кислым, иногда рвота. Больных беспокоят боли в подложечной области, ночные и голодные боли. У страдающих хроническим гастритом с пониженной кислотностью наблюдаются неприятный вкус во рту, слюнотечение, тошнота, чувство переполнения в подложечной области, признаки анемии, снижение аппетита и веса, диспепсические расстройства.

Традиционные методы лечения

Основными методами лечения являются: сокращение или исключение употребления алкоголя и кофеина, а

также острой пищи; отказ от курения и использование препаратов, уменьшающих диспепсические явления и изжогу. Может потребоваться назначение витаминных препаратов. В некоторых случаях показано применение лекарственных средств.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- При приеме внутрь перги в смеси с медом в соотношении 1:1 улучшаются работа кишечника и общее состояние организма.

- Принимать по 1 стакану облепихового сока 3 раза в день за 1 час до еды.

- Залить водой 100 г зерен пшеницы. Когда появятся ростки, промыть и пропустить их через мясорубку, добавить растительное масло по вкусу. Есть натощак.

- Взять 250 г меда, 0,6 л оливкового масла, добавить сок 2 лимонов, перемешать. Хранить смесь в стеклянной банке в прохладном месте. Перед приемом перемешать. Пить 3 раза в день за 30 минут до еды по 1 столовой ложке.

- Принимать по 1—2 чайных ложки сока алоэ 2—3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 1—2 месяца.

- Смешать 0,5 стакана сока алоэ со 100 г меда. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 15—20 минут до еды. Курс лечения — 3 недели.

- Принимать внутрь 0,2—0,3 г мумие с молоком или медом натощак 1—2 раза в день утром и вечером, перед сном. Курс лечения — 25—28 дней. Повторить курс лечения через 10 дней.

- Принимать по 20 капель 30%-ной настойки прополиса (развести в 0,5 стакана теплой воды) за 1 час до еды. Курс лечения — 3 недели.

- Смешать в соотношении 10:1 10%-ную настойку прополиса и облепиховое масло. Принимать по 20—30 капель с водой или молоком 3 раза в день за 1 час до еды.

- Даже застарелый гастрит можно излечить с помощью яблок, желативно зеленых. Очистить яблоки от кожицы, натереть их на острой терке и тут же съесть. При этом нельзя пить и есть в течение 5 часов до и 5 часов после применения яблок. На ночь яблоки есть нельзя. Если желудок больного плохо переваривает пищу, нужно первое время (первые 3—4 дня каждый день, а дальше по мере необходимости) делать клизму с водой, а при раздражении кишечника — с растительным маслом. Необходимо строгое и точное выполнение процедуры. В течение первого месяца лечения яблоки принимают ежедневно. В течение второго месяца достаточно 3 раз в неделю, а в течение третьего месяца — 1 раза в неделю с точным соблюдением всех правил.

- Рекомендуется выпить 1 стакан ананасного сока 2 раза в день перед едой (за 30 минут до еды). В ананасном соке высокое содержание бромелайна — протеолитического фермента, который участвует в расщеплении белков, тем самым способствуя пищеварению.

Травы и сборы

- Утром, в обед и вечером за 30 минут до еды принимать по 1 столовой ложке чистого оливкового масла, настоянного с 3 столовыми ложками золототысячника красного. Настаивать на водяной бане, на медленном огне в течение 1 часа. После остывания процедить и отжать через тонкое полотно. Через 20 минут после приема масляного настоя выпить 1 кофейную чашку отвара базилика (лист и цвет), тысячелистника, зверобоя, листа подорожника,

перечной мяты, горца перечного, полевого хвоща и шалфея. Смесь готовят из равных частей каждого лекарственного растения. 2 полные столовые ложки этой смеси с добавлением 2 столовых ложек без верха слегка обжаренного льняного семени и 1 чайной ложки без верха семян аниса заваривают 0,5 л кипятка и, накрыв крышкой, кипятят на слабом огне в течение 10 минут, после чего процеживают.

- Хорошо снимает спазмы в желудке и кишечнике свежий сок пустырника. Принимать 3 раза в день по 1 чайной ложке за 30 минут до еды, запивая глотком воды. На зиму сок можно консервировать, залив его водкой в соотношении 1:1.

- Спелые семена подорожника большого смолоть в кофемолке. Порошок на кончике ножа принимать ежедневно с водой до еды.

- Для лечения острых и хронических гастритов 3 раза в день по 1 столовой ложке сока подорожника большого за 20 минут до еды. На зиму свежий сок залить водкой или спиртом в соотношении 1:1. Можно также пить настой сушеного листа подорожника: залить 1 стаканом кипятка 3 чайные ложки листа и настоять 6—8 часов. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Плоды боярышника распарить в печи и съесть вместе с теплой оставшейся жидкостью. Рекомендуется при болях в животе.

- Залить 1 столовую ложку сухих плодов черемухи 1 стаканом кипятка, варить на слабом огне 10—15 минут, настоять, процедить, добавить 40 капель 10%-ного спиртового экстракта прополиса и принимать по 0,3—0,5 стакана 2—3 раза в день при хроническом гастрите, энтероколите.

- Взять поровну плодов фенхеля, корня алтея, корня солодки, корневища пырея и листа ромашки. Приготовить настой из 2 чайных ложек сбора на 1 стакан воды. Принимать на ночь по 1 стакану настоя при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

- Взять по 3 части плодов шиповника и плодов укропа огородного, по 1 части травы сушеницы топяной, травы хвоща полевого, лепестков розы, цветков ромашки и цветков ноготков, по 2 части травы репешка и травы полыни метельчатой, по 4 части травы зверобоя и листа подорожника, 7 частей травы тысячелистника. 6 г смеси заварить 0,5 л кипятка, томить 30 минут, не кипятить. Принимать 4 раза в сутки по 0,5 стакана за 15—20 минут до еды при затянувшемся острым гастрите, хроническом гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

- Взять поровну травы тимьяна, травы шандры и травы золототысячника. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка и настаивать до охлаждения. Принимать по 1—2 стакана в день небольшими глотками.

- Взять по 2 части листа мяты перечной, травы чабреца и цветков лаванды, 1 часть цветков гвоздики. Приготовить настой из 2 чайных ложек сбора на 1 стакан воды. Принимать по 1—2 стакана днем и на ночь через 30 минут после еды.

- Взять 2 части корневища айра обыкновенного, по 1 части цветков ромашки, корня солодки, травы тысячелистника, травы череды трехраздельной. Принимать в виде отвара по 0,5 стакана 3—4 раза в день при остром гастрите.

- Взять по 2 части плодов тмина, плодов аниса, плодов фенхеля, травы золототысячника, цветков ромашки,

листа трилистника водяного, по 10 частей травы горечавки, корневища айра и корневища с корнями валерианы, 3 части листа мяты перечной, 4 части травы тысячелистника. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать 10 минут в хорошо закрытой посуде. Принять в 1 прием горячим без сахара за 30 минут до обеда.

- Залить 1 столовую ложку листа мяты перечной 1 стаканом кипятка, нагревать 10 минут, остудить, процедить через марлю и пить по 1 столовой ложке 3—4 раза в день для улучшения пищеварения.

- Взять поровну лист мяты перечной, лист трилистника водяного, траву золототысячника, траву тысячелистника. 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, нагревать 10 минут, остудить и процедить через марлю. Выпить в 3 приема за полчаса до еды для улучшения пищеварения.

- Взять 5 частей листа мяты перечной, по 2 части травы шандры и травы репешка, 1 часть корня ревеня. 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, нагревать 10 минут, остудить и процедить через марлю. Выпить в 3 приема за полчаса до еды для улучшения пищеварения.

- Взять поровну листа мяты перечной, листа клевера лугового, травы золототысячника. 1 столовую ложку смеси заварить в 1,5 стакана кипятка и настаивать до охлаждения. Выпить в течение дня в 3 приема за 30 минут до еды для улучшения пищеварения.

- Мелко нарезать 30 штук плодов зеленого грецкого ореха, залить 1 л 70%-ного спирта и настаивать в течение 14 дней на солнечном свете. Принимать по 1—2 чайных ложки в день после еды при болях в желудке.

- Взять по 1 части плодов фенхеля, корневищ с корнями валерианы, 2 час-

ти листа мяты перечной, 6 частей цветков ромашки. Приготовить настой из 2 чайных ложек сбора на 1 стакан воды. Принимать по 1 стакану 1—2 раза в день при коликах и чувстве тяжести в желудке.

- Взять по 1 части плодов аниса и плодов фенхеля, 2 части листа мяты перечной, по 3 части цветков ромашки и коры крушины. Приготовить настой из 2 чайных ложек сбора на 1 стакан воды. Принимать по 1 стакану 1—2 раза в день при коликах и чувстве тяжести в желудке.

- Взять 4 части листа мяты перечной, 1 часть травы золототысячника. Приготовить настой из 2 чайных ложек смеси на 1 стакан воды. Принимать по 1 стакану за полчаса до еды при гастрите с жалобами на боли в области печени.

- Взять по 3 части листа мяты перечной, листа Melissa, 4 части цветков ромашки. Приготовить настой из 2 чайных ложек смеси на 1 стакан воды. Принимать по 1 стакану за полчаса до еды при гастрите с жалобами на боли в области печени.

- Взять поровну листа мяты перечной, листа трилистника водяного, кожуры апельсина, корневищ с корнями валерианы. Приготовить настой из 2 чайных ложек смеси на 1 стакан воды. Принимать по 1 стакану за 30 минут до еды при гастрите с жалобами на боли в области печени.

- Взять поровну листа шалфея, листа мяты перечной, цветков ромашки, травы полыни горькой, травы тысячелистника. Приготовить настой из 2 чайных ложек смеси на 1 стакан воды и пить горячим по 1 стакану 2 раза в день за 30 минут до еды при гастритах и энтеритах. Взять поровну листа мяты перечной, листа мать-и-мачехи, травы репешка, корня девясила, корня любисто-

ка, корня окопника, корня мальвы лесной. Приготовить отвар из 1 столовой ложки сбора на 1 стакан воды. Принимать по 2—3 стакана в день при гастритах.

Внимание! Окопник ядовит. Строго соблюдать дозировку.

● Взять 3 части листа цикория, по 2 части травы золототысячника, травы зверобоя, травы тысячелистника, корневища с корнями горечавки, 4 части травы дымянки. 1 столовую ложку смеси залить 1 л холодной воды, настаивать 6 часов, периодически взбалтывая, кипятить 5 минут и после остывания процедить. Принимать по 0,5 стакана за 20 минут до еды 4 раза в день при анацидном гастрите.

Внимание! Дымянка ядовита. Соблюдать осторожность.

Нетрадиционные и народные методы лечения при гастрите с повышенной кислотностью

Домашние средства

● При гастрите с повышенной кислотностью эффективно пить свежеприготовленный картофельный сок: начинать с 0,25 стакана, постепенно доводя до 0,75 стакана, за 30—60 минут до еды. По другой прописи можно начать сразу с 1 стакана, утром натощак. После приема сока лечь в постель на 30 минут. Через 1 час можно позавтракать. Курс лечения — 10 дней.

● Пить свежий сок картофеля по 0,5 стакана 3 раза в день, добавив 0,5 столовой ложки меда, за 30 минут до еды. Курс лечения — 10 дней (спустя еще 10 дней курс можно повторить).

● Сок свежей белокочанной капусты способствует нормализации кислот-

ности, тем самым уменьшая боли. Также он помогает заживлению эрозий желудка и предупреждает их появление. Следует принимать по 0,5—1 стакану сока 3 раза в день за 1 час до еды в теплом виде.

● Сок из листьев свежего зеленого салата обладает выраженной способностью уменьшать боли в желудке, и при регулярном употреблении этого сока воспаленная слизистая оболочка желудка быстро восстанавливается. Сок, отжатый из 70 г листьев, пьют с сахаром 1 раз в день после еды в течение 1 недели.

● Для снижения кислотности следует 1 раз в день принимать натощак сок моркови. Сок должен быть свежеприготовленным из созревшей моркови, желательно сорта каротель.

● При повышенной кислотности принимать мед с теплой водой (1 столовая ложка на 1 стакан воды) за 1,5—2 часа до еды. Курс лечения — 1,5—2 месяца.

● При гастрите с повышенной и нормальной кислотностью подходят железноводские воды, боржоми, нафтуся.

Травы и сборы

● При повышенной кислотности желудка помогает следующий сбор: 1 часть измельченного листа мяты, 1 часть цветочных корзинок тысячелистника, 1 часть семян укропа, 2 части травы зверобоя. 2 столовые ложки смеси заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 2 часа, процеживают и принимают в течение дня всю порцию по 1—2 столовых ложки на прием.

● Смешать 1 часть травы чистотела и по 2 части травы тысячелистника, цветков ромашки аптечной и травы зверобоя. Заварить 1 стаканом кипятка 1 столовую ложку смеси, настоять 30 минут

и процедить. Выпивать по 2—3 стакана в день.

● Смешать по 8 частей листа мяты перечной, травы тысячелистника и травы зверобоя и по 1 части семени укропа и бобовника. Заварить 1 стаканом кипятка 1 столовую ложку смеси, настоять 1 час и процедить. Пить по 1 чайной ложке 3—4 раза в день. Можно также пить как чай.

● Залить в 1 стакане крутого кипятка по 1 столовой ложке меда и сушеницы болотной. Настаивать 20 минут. Пить по 2 столовых ложки 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 3 недели.

● Взять по 3 части листа шалфея и корня дягиля, по 1 части плодов можжевельника, травы полыни горькой, корня цикория. Приготовить отвар из 2 чайных ложек сбора на 1 стакан воды. Пить по 1—2 стакана в день.

● Взять поровну листа мяты перечной, листа трилистника водяного, плодов фенхеля, травы тысячелистника, травы золототысячника. Приготовить отвар из 2 чайных ложек сбора на 1 стакан воды. Принимать по 0,5 стакана за 30 минут до еды.

● Взять поровну семени льна, цветков липы, листа мяты перечной, корня солодки, корневища аира, плодов фенхеля. Приготовить настой из 1 столовой ложки смеси на 1 стакан воды. Принимать по 2—3 стакана в день.

● Взять по 2 части листа мяты перечной, травы тысячелистника, корневища аира, по 8 частей листа подорожника, травы зверобоя и травы сушеницы топяной, по 4 части травы золототысячника и травы спорыша, 1 часть плодов тмина. 3 столовые ложки смеси заварить 1 л кипятка, плотно закрыть и настаивать 10 часов, процедить и принимать в теплом виде по 0,5 стака-

на через 30 минут после еды 4 раза в день при гиперацидном гастрите.

● Взять по 4 части листа мяты перечной, травы тысячелистника, коры крушины, по 3 части травы сушеницы топяной, травы спорыша, 30 г травы зверобоя, по 2 части цветков ромашки плодов укропа огородного, плодов тмина, корневища с корнями валерианы, 1 часть соплодий хмеля. 4 столовые ложки смеси залить 1 л кипятка и настаивать в духовке ночь, процедить. Принять 1 стакан натошак, остальное — в 4 приема в течение дня, каждый раз через 1 час после еды при гиперацидном гастрите, сопровождающемся запорами.

Метод болгарского фитотерапевта Петра Димкова

Свежий березовый гриб (чагу) обмыть и натереть на терке. Высушенный гриб для размягчения залить холодной кипяченой водой на 4 часа, натереть на терке или пропустить через мясорубку. На 1 часть измельченного гриба взять 5 частей кипяченой воды с температурой выше 50°C и настаивать двое суток. После этого процедить, остаток отжать, в настой добавить воду, в которой раньше замачивался гриб. Этот настой сохранять не более 4 суток. Пить при повышенной кислотности по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды или по 0,5 стакана 6 раз в день.

Нетрадиционные и народные методы лечения при гастрите с пониженной кислотностью

Домашние средства

● Взять 2 головки чеснока, очистить, растереть, сложить в банку и залить 2 стаканами нерафинированного расти-

тельного масла. Через 1 сутки в масляный настой влить сок 2 лимонов и тщательно перемешать. Настоять 1 неделю в темном месте. Чесночное масло принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды при гастрите с пониженной кислотностью и запорах. Курс лечения — 3 месяца. Перерыв — 1 месяц. Лечение в случае необходимости повторять до полного выздоровления.

- Принимать мед непосредственно перед едой в виде холодного водного раствора: 1 столовая ложка на 1 стакан воды.

- Смешать 70 г меда светлых сортов, 15 мл сока каланхоэ, 7 мл 10%-ного спиртового экстракта прополиса и выдержать на водяной бане при 45°C в течение 30 минут при постоянном помешивании. Хранить смесь в емкости из темного стекла. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения — 1—2 месяца.

- При пониженной кислотности рекомендуется пить соки капусты, картофеля или моркови, разбавленные водой 1:10, по 1 стакану в день натощак.

- При гастрите с пониженной кислотностью нужно пить минеральные воды эссенгуки № 17, нафтусю.

Травы и сборы

- Смешать 500 мл сока подорожника с 500 г меда и проварить на слабом огне в течение 15—20 минут. Охладить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

- Приготовить сбор из равных количеств корня аира, кожуры апельсина, листа вахты, травы полыни, травы золототысячника. 2—3 столовые ложки высушенного измельченного сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать в термосе в течение 3 часов, процедить и принимать по 0,3 стакана 3 раза в день до еды.

- Развести 1 столовую ложку сока подорожника блошиного в 0,25 стакана теплой воды и принимать за 15—30 минут до еды в течение 1—4 недель.

- Сок из измельченных корней аира усиливает выработку соляной кислоты. Развести 1 чайную ложку сока в 0,5 стакана воды и принимать перед едой.

Лечебные ванны

- Шалфейные ванны: 500 г травы шалфея залить 5 л кипятка, настоять в течение 3 часов. Вылить настой в ванну. Температура воды 36°C. Курс лечения — 10 ванн по 10 минут через день.

- Мятные ванны: 300 г сухой мяты залить 5 л кипятка, настоять в течение 2—3 часов. Вылить настой в ванну. Температура воды 36—37°C. Курс лечения — 10 ванн по 10—15 минут через день.

- Соляные ванны: можно приготовить ванны с тремя различными степенями концентрации: а) низкой концентрации — 200 г поваренной соли на полную ванну воды; б) средней концентрации — 2 кг поваренной соли на полную ванну воды; в) высокой концентрации — 5—10 кг поваренной соли на полную ванну воды. Температура воды 36—37°C. Курс лечения — 10 ванн по 10 минут через день.

- Хвойные ванны: 100 г хвойного порошка или 100 мл жидкого хвойного концентрата на полную ванну воды. Температура воды 36—37°C. Курс лечения — 10 ванн по 10—15 минут через день.

Лечебная гимнастика

Комплекс упражнений при гастрите с пониженной кислотностью

Этот комплекс выполняется не ранее чем через 10 дней с начала обострения заболевания.

1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Двигайте головой вверх-вниз, как бы кивая; поворачивайте голову влево и вправо. Повторите 10 раз.

2. Исходное положение то же. Прямые руки вытяните вперед. Вращайте кистями по часовой стрелке и против часовой стрелки. Повторите 10 раз.

3. Опустите руки. Медленно поднимайте их через стороны вверх одновременно со вдохом. Опустите руки через стороны вниз с выдохом. Повторите 8 раз.

4. Исходное положение: стоя, ноги чуть шире плеч, руки на поясе. Отводя руки в стороны, а потом вверх, одновременно потянитесь и прогнитесь в груди назад. Сделайте глубокий вдох. Потом, наклоняясь вперед и переводя руки вперед, медленно выдохните. Вернитесь в исходное положение, сделайте паузу. Упражнение повторите 8 раз.

5. Исходное положение: стоя, руки опущены вдоль туловища. Поочередно поднимайте колени, отрывая пятку от пола, — 10 раз.

6. Становитесь то на носки, то на пятки. Покачайтесь так 15 раз.

7. Исходное положение: сидя на стуле, ноги согнуты в коленях, ступни на полу, руки на поясе. Наклоняйте туловище влево-вправо 7 раз.

8. Сидя на стуле, ноги согнуты в коленях. «Ходите» на месте, высоко поднимая колени, в течение 30 секунд.

9. Исходное положение: лежа на спине, руки на поясе. Приподнимите голову и плечи, посмотрите на носки. Сделайте выдох. Вернитесь в исходное положение. Сделайте вдох. Повторите 7 раз.

10. Исходное положение то же. Поднимите на вдохе правую руку вверх, одновременно согните левую

ногу, скользя ступней по полу. На выдохе вернитесь в исходное положение. Повторите для каждой руки 10 раз.

11. Лежа на спине, поочередно поднимайте выпрямленные ноги. Поднять — вдох, опустить — выдох. Повторите 8 раз.

12. Выполняйте то же упражнение, но немного приподняв туловище и опираясь на локти.

13. Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях. Имитируйте езду на велосипеде в течение примерно 1 минуты.

14. Лежа на спине, руки выпрямлены вверх перед грудью. На вдохе отведите руки в стороны, положив их на пол. На выдохе вернитесь в исходное положение. Повторите 8 раз.

15. Лежа на левом боку, левая рука выпрямлена, левая нога полусогнута. На вдохе поднимите правую руку вверх. На выдохе согните правую ногу и прижмите правой рукой колено к груди. Повторите 8 раз.

16. Исходное положение то же. Поднимая правую руку и правую ногу одновременно, вдохните. Затем, сгибая ногу и руку, подтягивая колено к животу и наклоняя голову, выдохните. Повторите 6 раз.

17. Исходное положение: стоя на четвереньках. Поднимая голову, сделайте вдох. Скользящим движением передвигайте правую ногу вперед между руками — на выдохе. Вернитесь в исходное положение. Сделайте то же самое другой ногой. Повторите 7 раз.

18. Исходное положение то же. Поднимите прямую левую руку в сторону и вверх — на вдохе. Опустите в исходное положение — на выдохе. Повторите 7 раз для каждой руки.

19. Стоя на четвереньках, вдохните. Поднимите таз, разгибая колени и наклоняя голову, — на выдохе. Повторите 10 раз.

20. Исходное положение то же. Опустите голову, выгните спину дугой в поясничной области — на вдохе. Поднимите голову, прогните спину — сделайте выдох. Повторите 8 раз.

Комплекс упражнений при гастрите с нормальной и повышенной кислотностью

В комплекс входят упражнения преимущественно для крупных и средних мышечных групп, с большим числом повторений.

При мышечной работе выделяется много энергии, необходимой для нормального функционирования клеток организма, в том числе и для восстановления поврежденных клеток. Комплекс упражнений следует выполнять вне стадии обострения, непосредственно перед едой или сразу после приема пищи. Пульс во время занятий не должен превышать 110—120 ударов в минуту.

1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Опустите и поднимайте голову, поворачивайте голову налево и направо. Повторите 10 раз.

2. Исходное положение то же. Руки вытяните вперед. Вращайте кистями — по часовой стрелке и против часовой стрелки. Повторите 10 раз.

3. Исходное положение то же. Согните руки к плечам, сжав кисти в кулак. Поочередно разгибайте руки вверх — по 10 раз.

4. Исходное положение то же. Вытяните руки вперед. На вдохе разведите слегка расслабленные руки в стороны. На выдохе верните руки в исходное положение, немного скрестив их. Повторите 10 раз.

5. Исходное положение то же. Поставьте руки на пояс. Отведите правую ногу в сторону. Вернитесь в исходное

положение. То же самое — левой ногой. Повторите 10 раз.

6. То же самое упражнение, но согнутые в локтях руки нужно поместить за головой. Отводя ногу в сторону, прогибайте туловище назад на вдохе. На выдохе возвращайтесь в исходное положение. Повторите 7 раз.

7. Исходное положение: сидя на полу, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Отведите правую руку вправо, потом вверх, при этом туловище наклоняйте влево, делая вдох. На выдохе возвращайтесь в исходное положение. Повторите для левой руки. Повторите 8 раз для каждой руки.

8. Исходное положение: лежа. Согните правую ногу в колене, подтяните к себе скользящим движением, не отрывая от пола. Вернитесь в исходное положение. Сделайте то же самое левой ногой. Повторите 10 раз для каждой ноги.

9. Это же упражнение выполняйте одновременно двумя ногами. Повторите 7 раз.

10. Исходное положение: лежа. Согните ноги в коленях. Не отрывая стопы от пола, наклоните обе ноги вправо. Вернитесь в исходное положение, то же самое — влево. Повторите 10 раз.

11. Исходное положение то же. Вытяните руки вверх. Отведите правую руку назад, положите ее на пол, при этом слегка повернув туловище вправо. То же самое повторите для левой руки. По 8 раз для каждой руки.

12. Исходное положение: лежа. Поднимите правую руку вверх, одновременно согните левую ногу, скользя стопой по полу, — вдохните. На выдохе вернитесь в исходное положение. Повторите 8 раз для каждой ноги.

13. Исходное положение: лежа. Согните руки в локтях с опорой на них, согните ноги в коленях, опираясь на

ИЗЖОГА

стоны. Расслабьте и уроните правую руку, левую руку. Потом расслабьте и разогните в колене правую ногу, левую ногу. Повторите 6 раз.

14. Исходное положение: лежа на левом боку. Левая рука выпрямлена, левая нога полусогнута. Поднимите правую руку, вдохните. Согните правую ногу, прижмите правой рукой колено к груди, сделайте выдох. Повторите 8 раз.

15. Исходное положение то же. Поднимая одновременно правую руку и правую ногу, вдохните. Затем, сгибая ногу и руку, подтяните колено к животу, наклоните одновременно голову, сделайте выдох. Повторите 6 раз.

16. Исходное положение: стоя на четвереньках. Поджимая голову, прижимая подбородок к груди, сделайте вдох. Скользящим движением передвигайте правую ногу вперед между руками. Сделайте выдох. Повторите 7 раз для каждой ноги.

17. Стоя на четвереньках, поднимите прямую левую руку в сторону вверх. Сделайте вдох. Вернитесь в исходное положение. Сделайте выдох. Повторите 10 раз для каждой руки.

18. Исходное положение: стоя. Поднимите руки вверх. Теперь расслабьте поочередно кисти, предплечья, плечи, уроните руки вниз вдоль туловища. Слегка наклонив голову и плечи вперед, покачайте расслабленными руками. Повторите 8 раз.

19. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч. Перенеся тяжесть тела на правую ногу, приподнимите, встряхните и расслабьте левую. Повторите 8 раз для каждой ноги.

20. Стоя в исходном положении, наклонитесь вперед. Расслабьте плечи, предплечья и кисти. Покачайте расслабленными руками вправо-влево в течение 1 минуты.

Изжога — чувство жжения под ложечкой, возникающее вследствие забрасывания кислого содержимого желудка в пищевод.

Изжога может сопутствовать гастриту с повышенной кислотностью, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, холециститу, токсикозу беременных, встречается при диафрагмальной грыже, непереносимости некоторых пищевых веществ. Если икота сочетается с отрыжкой (особенно кислой), то это может служить признаком гастрита или язвенной болезни желудка. Если боль усиливается в лежачем положении, то, вероятно, проблема в пищеводе.

Традиционные методы лечения

Облегчить состояние помогают не всасывающиеся антацидные средства: маалокс, альмагель, фосфалюгель и др. Их принимают каждые 2—3 часа. Если боль не проходит, можно принять циметидин и де-нол, продающиеся без рецепта. В качестве антацидного средства можно использовать обезжиренное молоко.

Общие рекомендации

- Избегайте употребления кофе, чая, алкоголя.
- Прием аспирина или ибупрофена может ухудшить состояние при изжоге.
- Изжогу может вызвать курение или стресс.
- Не ложитесь и не откидывайтесь назад после еды.
- Приподнимите изголовье кровати на 10—15 см.
- Не носите тугую одежду (пояса, джинсы).

- В течение 2 часов перед сном не ешьте и не пейте.

- Если изжога продолжается более 3 дней, обратитесь к врачу.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- Жевать в течение 30—40 минут несколько зерен ячменя или овса, сглатывая слюну. Потом мякину выплюнуть.

- Принимать по 1 столовой ложке толченых в ступке или протертых ядер грецких орехов или сладкого миндаля.

- Пить натошак 1—2 раза в день по 1—2 столовых ложки свежеприготовленного сока картофеля. Или пить сок сырого картофеля по 1 десертной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Пить минеральную щелочную воду.

- Принимать 3 раза в день по 0,5 чайной ложки измельченной в порошок яичной скорлупы сваренных вкрутую куриных яиц.

- Принимать соду, растворив 0,25 чайной ложки в 0,5 стакана воды.

- Съесть 3—4 штуки гороха, свежего или сухого размоченного, но не консервированного или вареного.

- Если изжога повторяется ежедневно, то нужно натошак есть гречневую кашу, пить много воды, меньше употреблять жирной пищи.

Травы и сборы

- Высушенные и растертые в порошок цветы картофеля заваривать и пить как чай.

- Заварить 1 стаканом кипятка 1 столовую ложку травы золототысячника, настоять ночь в термосе, проце-

дить. Пить по 1 столовой ложке 3—4 раза в день до еды. Настой удаляет газы, вредные вещества из желудка, действует благотворно на желудок, почки, печень и предотвращает изжогу.

- Чтобы избавиться от изжоги, нужно разжевать небольшой кусочек корневика аира и проглотить, запив водой (можно не запивать).

- Заварить 1 стаканом кипятка 5 г мелко измельченного корня горечавки, греть на слабом огне 7 минут, настоять 30 минут и процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день.

- Залить 2 чайные ложки измельченного корня горечавки 1 стаканом водки или вина, настаивать 21 день. Принимать по 2 столовых ложки 3 раза в день перед едой.

- Истолочь высушенные семена, корни и листья дягиля лекарственного. 1 щепотку порошка залить 1 стаканом кипятка, накрыть стакан крышкой и дать настояться. Принимать 3 раза в день.

- Взять поровну травы зверобоя, тысячелистника, сушеницы болотной. 3 столовые ложки смеси настоять 2 часа в 1 л кипятка, процедить, пить по 0,5 стакана 4—5 раз в день. Настой помогает не только при изжоге, но и при болях в желудке.

- При изжоге эффективны сборы, в состав которых входят: дубровник, горец змеиный, исландский мох, лен, мята перечная, ятрышник, мать-и-мачеха.

РВОТА И ТОШНОТА

Рвота и тошнота — проявление многих заболеваний.

Рвота появляется чаще всего после тошноты — тягостного ощущения в подложечной области и глотке

Возникают тошнота и рвота главным образом при пищевых отравлениях и заболеваниях органов брюшной полости, отравлениях алкоголем, угарным газом и другими ядами, в ранние сроки беременности при токсикозе, при поражениях центральной нервной системы, при острых инфекционных заболеваниях.

Тошнота и рвота могут быть признаками аппендицита и холецистита, а также свидетельствовать о нарушениях обмена веществ, например при сахарном диабете или уремии.

Традиционные методы лечения

● При частой, длительной рвоте необходимо выяснить ее причину и лечить основное заболевание. При ряде болезней требуется операция. Иногда назначают голод или специальную диету, специальные противорвотные препараты, анестезин, препараты висмута.

● Если тошнота вызвана сильным волнением, стрессом, негативными явлениями, надо поднести к носу ватку, смоченную раствором нашатырного спирта, положить таблетку валидола под язык, принять 10—15 капель настойки мяты перечной, разведенных в 1 столовой ложке воды. Полезно выйти на свежий воздух. При упорных тошноте и рвоте надо обратиться к врачу.

● При отравлении алкоголем рвоту останавливать не надо. После прекращения рвоты больному можно дать черный кофе с лимоном, голову облить холодной водой.

● При отравлении ядами нужно как можно быстрее вызвать рвоту, чтобы удалить из организма яд. При сильном отравлении необходимо промывание желудка.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

● При тошноте и рвоте у беременных рекомендуется есть чаще, но понемногу. На завтрак пить только немного подслащенный сок или воду с лимоном и есть сухари.

● При тошноте у беременных натереть на терке корень имбиря и добавлять в блюда.

● Растворить 1 чайную ложку соды в 1 стакане воды, выпить при тошноте.

● Насыпать в водку соли, размешать и выпить. После этого выпить апельсиновый сок.

● Пить свежий картофельный сок по 0,25—0,5 столовой ложки перед едой.

● Хорошо помогает при тошноте зеленый чай.

Травы и сборы

● Взять 1 столовую ложку листа мяты перечной, залить 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа, принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

● Отварить 1 чайную ложку семян укропа в 1 стакане воды, принять при тошноте желудочного происхождения.

● Взять 4 чайные ложки измельченной сухой травы Melissa лекарственной, залить 1 стаканом горячей воды. Настоять 4 часа. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день до еды.

● Взять 2 чайные ложки вахты трехлистной, залить 2 стаканами холодной воды, настоять 8 часов. Принять в течение суток для стимулирования пищеварения при тошноте.

СНИЖЕНИЕ ИЛИ ОТСУТСТВИЕ АППЕТИТА

Если человек через определенные промежутки времени не получает пищи, он начинает испытывать чувство голода.

При снижении или полном отсутствии аппетита можно говорить, что в организме происходят болезненные изменения.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- Сваренный в уксусе или настоянный в уксусе лук полезен для улучшения аппетита и пищеварения.
- Ежедневно принимать 1 чайную ложку тертого хрена с сахаром или медом до еды.
- За 30 минут до еды выпивать 1 чайную ложку сока сельдерея.

Травы и сборы

- Взять 1 чайную ложку измельченного корня аира, залить 2 стаканами горячей воды, кипятить 15 минут в посуде, закрытой крышкой.
Пить по 2 стакана 3 раза в день перед едой, слегка подсластив.
Применяется как горечь для возбуждения аппетита при желудочно-кишечных заболеваниях.
- Взять 1 чайную ложку измельченной травы полыни горькой, залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.
- Взять 2 чайные ложки измельченного корня одуванчика, залить 1 стаканом холодной воды, настоять 8 часов.

Пить по 0,25 стакана 4 раза в день перед едой.

- Взять в равных пропорциях траву полыни горькой, корневище аира, листья вахты, плоды тмина. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять и процедить.

Пить по 1 столовой ложке за 20 минут до еды.

- Пить сок тысячелистника обыкновенного, добавив в сок мед для улучшения вкуса.

- Взять 2 чайные ложки ягод малины, заварить 1 стаканом кипятка и настоять в термосе. Пить настой теплым по 0,5 стакана 4 раза в день.

- Взять 0,5 столовой ложки цветков василька голубого, заварить 1 стаканом кипятка. Выпить за 30 минут до еды.

- Взять 1 чайную ложку измельченных плодов аниса, залить 1 стаканом кипятка, настоять, остудить и пить по 0,5 стакана за 30 минут до еды.

- Залить 4 чайные ложки Melissa лекарственной 1 стаканом кипятка и настоять 4 часа. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день.

- Залить 1 чайную ложку соцветий клевера лугового (красного) 1 стаканом кипятка, настоять 5 минут, процедить. Пить по 1 столовой ложке 4 раза в день.

- Взять 1 столовую ложку соцветий клевера лугового (красного), залить 1 стаканом водки. Настоять 10 суток. Принимать по 1 чайной ложке перед едой.

- Взять 0,3 чайной ложки семян петрушки, залить 1 стаканом холодной воды, нагревать на водяной бане 30 минут, охладить, процедить и принимать по 1 столовой ложке 5 раз в день.

Точечный массаж

Для возбуждения аппетита нужно надавливать на точки около ногтя мизинца попеременно на обеих руках. Массаж производится неоднократно в течение дня перед едой. Нажимать на точку надо ритмично, по 20 секунд.



Точечный массаж
для возбуждения аппетита

Лечение мудрами

При отсутствии аппетита может помочь выполнение следующей мудры: большие пальцы обеих рук соприкасаются своими боковыми поверхностями.

Остальные скрещены таким образом, что оказываются заключенными внутри обеих ладоней.

Эта мудра способствует нормализации пищеварения и улучшению внешнего вида.



Мудра, способствующая возбуждению
аппетита

ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА

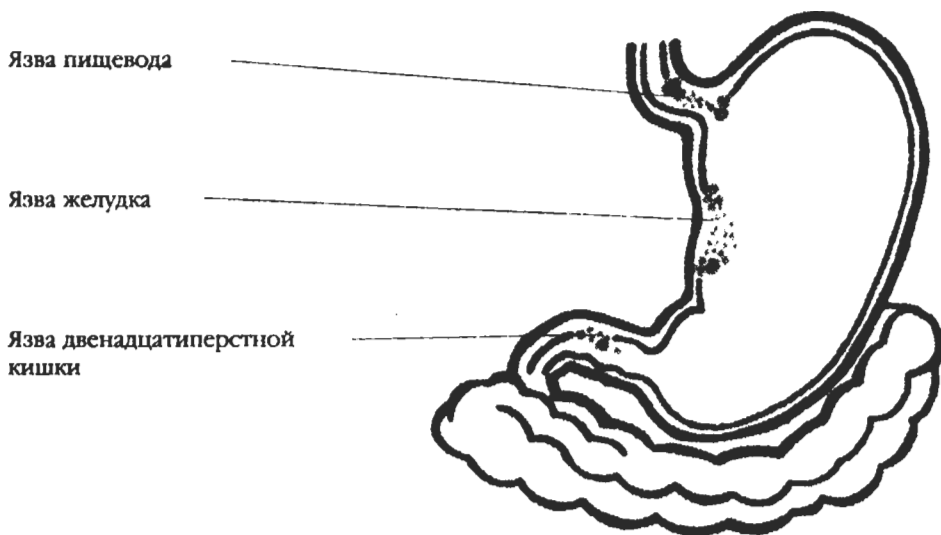
Язвенная болезнь — хроническое заболевание, связанное с разрушением слизистой оболочки желудка или кишечника.

В результате повреждения слизистой обнажаются нижерасположенные слои стенки органа и образуется язва. В соответствии с локализацией различают язвы пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки.

Своим возникновением язвы обязаны либо чрезмерной секреции желудочного сока и ферментов (хотя у некоторых лиц с язвой желудка процессы могут протекать нормально), либо неполноценности слизистой, которая у здоровых людей защищает внутренние органы брюшной полости от эрозии или «самопереваривания».

Уменьшение защитных свойств слизистой желудка и кишечника и возникновение предпосылок для образования язв могут быть связаны с продолжительным употреблением некоторых лекарственных препаратов типа аспирина, ибупрофена и кортикостероидов, а также с систематическим злоупотреблением алкоголем и курением. Если процесс образования язв начался, то он продолжается до тех пор, пока не происходит полного разрушения слизистой и мышечного слоя того или иного органа пищеварительной системы.

Симптомы. Острая боль, грызущая, постоянная или жгучая. Обычно при язвенной болезни желудка боли возникают через 20—30 минут после еды, а при язве двенадцатиперстной кишки характерны боли натощак, затихающие после приема пищи, а также ночные боли. Язва может сопровождаться тошнотой и рвотой. Иногда



Локализация язв при язвенной болезни

возникает изжога. Язва желудка опасна тем, что может привести к кровотечению, в этом случае появляется черный стул. Возможно также развитие непроходимости пищеварительной системы вследствие образования рубцов и спаек при частых обострениях язвенного процесса.

Традиционные методы лечения

Для заживления назначают препараты, нейтрализующие и снижающие секрецию желудочного сока. В целях уничтожения инфекции могут использоваться антибиотики. Важное значение для успешности лечения имеет отказ от табака, алкоголя, кофеина и пищи, вызывающей раздражение, наряду с устранением стресса.

Стресс, как показывают исследования, не является причиной язв, но может затягивать процесс заживления и усугублять течение уже имеющихся расстройств. Если язвы не поддаются консервативному лечению или возникает угроза сильного кровотечения,

встает вопрос о хирургическом удалении пораженного участка желудочно-кишечного тракта.

Рекомендации по питанию

При язвенной болезни надо прежде всего наладить режим питания. Пища должна быть жидкой, кашецеобразной. Температура пищи обычная. Количество приемов — 5–6 раз в день, небольшими порциями. Солить пищу можно, но не слишком сильно.

Диета № 1 показана больным с язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, с хроническим гастритом с повышенной или нормальной кислотностью в фазе обострения, с острым гастритом в период выздоровления.

Диета № 1

Хлеб и хлебобулочные изделия: хлеб пшеничный из муки 1-го и 2-го сортов, печенье несдобное. Хлеб вчерашней выпечки или подсушенный, а также в виде сухарей.

Как отличить язвенные боли от других болей в животе

Что болит	Сходство	Отличие	Спецпроверка
Острый аппендицит	Начинается с сильных болей в верхнем отделе живота и однополой двукратной рвоты.	Через 6—8 часов боль перемещается в правую паховую область (эта область живота находится справа от лобка). Повышенная температура — 37,9—38,5°C.	1. В положении лежа на спине при надавливании справа от лобка болит в животе. Если, продолжая держать в этом месте руку, поднять, не сгибая, правую ногу под углом 45° — боль резко усиливается. 2. В положении лежа на левом боку, ноги чуть согнуты в коленях — боль справа от лобка усиливается.
Острый панкреатит	Острые боли вверху живота и под ребрами справа. Тошнота. Рвота. Непереносимость пищи, особенно жирной.	Боль часто носит опоясывающий характер. Отдает в спину. Характерны вздутие живота, метеоризм. Температура очень высокая — 39—40°C.	При надавливании на три пальца ниже середины правого нижнего ребра возникает боль. То же самое и слева.
Острый холецистит	Сильные боли в правом подреберье, иногда в верхней части живота. Рвота 1—2 раза, тошнота, отвращение к пище.	Боль распирающая. Может отдавать в шею или в левую лопатку. Возможно пожелтение кожи. Температура 37,9—38°C. Может быть стул желтого цвета (светлый).	При поколачивании кулаком по правой реберной дуге — боль. При нажатии четырьмя пальцами ладони под ребром справа на высоте резкого вдоха — боль. При нажатии в месте раздвоения длинной мышцы шеи (выделяется на шее при повороте головы) у ее места прикрепления к ключице — боль под правым нижним ребром.
Острая кишечная непроходимость	Нарушение аппетита, тошнота, рвота, изжога, отрыжка. Боли в животе.	Боли чаще по всему животу или вокруг пупка. Задержка, вплоть до полного отсутствия, стула и газов. Резкое вздутие живота. Серо-землистый цвет лица, черты лица заостряются. Сильная жажда. Косой вид живота, если смотреть сверху (асимметричный). Состояние больного очень тяжелое. Возможна потеря сознания.	Если приложить ухо к передней стенке живота, то при покачивании боков живота руками в кишечнике слышен плеск воды.

Что болит	Сходство	Отличие	Спецпроверка
Ущемление грыжи	Боль в животе, рвота.	Боль возникает у лиц, перенесших грыжу. Боль схваткообразная. Часто наблюдается выпячивание на передней стенке живота, в том месте, где есть грыжа. Задержка стула и газов.	
Острая закупорка сосудов живота	Острая боль в животе, рвота.	Боль возникает у лиц с больным сердцем или больными венами на ногах (варикоз). Боль невыносимая, лекарственными препаратами не снимается. Рвота постоянная, понос с примесью крови. Очень тяжелое состояние больного.	Не снимается спазмолитиками.
Пневмония	При очаге воспаления, расположенном в нижних долях легкого, могут возникнуть боли в животе, очень похожие на язвенные.	Высокая температура, кашель.	
Гепатит, псевдотуберкулез, острые кишечные инфекции	В пожилом возрасте эти инфекционные заболевания могут протекать без повышения температуры. Все они сопровождаются болью в животе, рвотой, отвращением к пище, становясь, таким образом, похожими на язву. Недиагностированный инфекционный больной, оставаясь дома, становится источником болезни и может заразить близких ему людей.	Для всех инфекционных заболеваний характерны сильная слабость, рвота, обычно многократная, не приносящая облегчения. У молодых высокая температура — 38°C.	Пожелтение кожи, моча — цвета темного пива или заварки, стул — цвета желтой глин — гепатит. Сыпь, ангина, красное лицо, увеличение лимфоузлов — псевдотуберкулез. Сильный понос, сильная рвота — отравление или острая кишечная инфекция.
Инфаркт миокарда	При повреждении нижней стенки сердца боль может не за грудиной, а в области желудка. Похоже на острую язвенную боль.	Резкое падение давления. Боль, отдающая в левую руку. Холодный пот. Страх смерти.	Особенно нужно быть настороженными язвенникам, параллельно страдающим ишемией.
Ревматизм	Боли в верхнем отделе живота.	Перенесенная две недели назад ангина. Боли в крупных суставах.	

Супы: протертые супы, супы-пюре. Овощные отвары сливаются. Различные виды овощей, кроме капусты, репы, брюквы, редиски, щавеля, шпината, лука. Крупы: манная, рисовая, овсяная, гречневая, вермишель, толокно. Мука и овощи не пассеруются.

Блюда из мяса и птицы: нежирные сорта говядины, телятины, кура. Мясо отварное, нежесткое и нежирное. Протертое мясо: котлеты, кнели, фрикадельки, суфле, рулет и др.

Блюда из рыбы: различные нежирные сорта рыбы. В отварном, паровом, протертом виде и куском. Заливная рыба.

Блюда и гарниры из овощей: различные виды овощей, кроме бело- и краснокочанной капусты, репы, редиски, щавеля, шпината, лука, редьки, брюквы. Грибы запрещаются. Овощи можно есть вареными в воде и на пару, в протертом виде.

Блюда и гарниры из круп, бобовых и макаронных изделий: манная, рис, гречневая и овсянка; макароны, лапша, вермишель; зеленый горошек. Блюда из них можно приготовить в виде пюре, каш, суфле, пудингов. Варенные на воде или на пару, протертые. Макароны мелкорубленые.

Блюда из яиц: до двух яиц в день. Приготовить их можно всмятку, в виде парового омлета, а также в качестве компонента в различных блюдах.

Сладкие блюда, фрукты, ягоды: различные спелые фрукты и ягоды, кроме кислых сортов; варенье, мед. Ягоды и фрукты можно есть в натуральном, запеченном, паровом и протертом виде, а также готовить из них кисели, желе, муссы.

Молоко и молочные продукты: молоко цельное, сгущенное, сливки, сметана не кислая (в небольших количествах), творог некислый, простокваша

однодневная. Творог лучше употреблять в протертом виде. Сливки нужно пить только натуральные, можно взбитые.

Соусы и пряности: молочные и сметанные соусы, фруктово-ягодные подливки. Пряности ни в коем случае добавлять к блюдам нельзя. Готовить соусы лучше на крупяном отваре или на молоке. Мука не пассеруется.

Закуски: сыр неострый, ветчина нежирная, не жилистая, мелко нарезанная.

Напитки: чай с молоком или со сливками, некрепкие кофе и какао также с молоком или со сливками. Сладкие фруктово-ягодные соки. Отвар шиповника.

Жиры: масло сливочное несоленое, подсолнечное, оливковое. На масле нельзя жарить, можно только добавлять в блюда или употреблять в натуральном виде.

Из рациона исключаются следующие продукты и блюда:

- Ржаной и любой свежий хлеб, изделия из сдобного и слоеного теста.
- Мясные и рыбные бульоны, грибные и крепкие овощные отвары, щи, борщи, окрошка.
- Жирные и жилистые сорта мяса и птицы, утка, гусь, консервы, копчености. Жирная, соленая, копченая рыба, консервы.
- Молочные продукты с высокой кислотностью, острые, соленые сыры. Ограничивается сметана.
- Яйца, сваренные вкрутую и жаренные.
- Пшено, перловая, ячневая, кукурузная крупы, бобовые, цельные макароны.
- Белокочанная капуста, репа, брюква, редька, щавель, шпинат, лук, огур-

цы, соленые, квашеные и маринованные овощи, грибы, овощные закусочные консервы.

- Острые и соленые закуски, консервы, копчености.

- Кислые, недостаточно спелые, богатые клетчаткой фрукты и ягоды, не протертые сухофрукты, шоколад, мороженое. Ограниченно: укроп, петрушка, ванилин, корица.

- Мясные, рыбные, грибные, томатные соусы, хрен, горчица, перец. Газированные напитки, квас, черный кофе.

Диеты № 1 нужно придерживаться как минимум 3—4 недели, а потом, по согласованию с врачом, можно перейти к диете № 2, более расширенной.

Диета № 2

Хлеб и хлебобулочные изделия: хлеб пшеничный, подсушенный. Бисквит, печенье сухое, сухари несдобные.

Супы: с крупой манной, вермишелью, овощами, приготовленными на мясном, рыбном, грибном и овощном отварах, в протертом виде. Исключаются бобовые (горох, бобы, фасоль, чечевица).

Блюда из мяса и птицы: нежирные сорта говядины, курицы, индейки, кролик, язык. Все блюда готовить в рубленом виде. Допускаются вареные, тушеные, паровые блюда.

Блюда и гарниры из овощей: картофель (в ограниченном количестве), кабачки, тыква, морковь. Все это в протертом виде (отварные, запеченные, паровые).

Блюда и гарниры из круп, макаронных изделий: приготовленные на мясном бульоне, на воде пополам с молоком, в виде каш, пудингов, котлет, зраз, пловов, крупеника, клецек, пюре.

Блюда из яиц: 1—2 яйца в день в виде омлетов, яичницы, можно сваренных всмятку.

Сладкие блюда, фрукты и ягоды: кисели и муссы из зрелых свежих фруктов и ягод, сушеных фруктов; яблоки печеные, мармелад, зефир.

Молоко и молочные продукты: ацидофилин, кефир, молоко в ограниченном количестве или как составные части блюд. Творог свежий, не кислый в протертом сыром и запеченном видах. Сыр неострый, протертый. Сметана не кислая — как дополнение к блюдам.

Соусы и пряности: соусы можно готовить на овощном отваре, добавляя лавровый лист, корицу, ванилин.

Закуски: паштет из сельди (сельдь предварительно вымочить в молоке), рыба заливная, сосиски диетические, ветчина без жира, студень нежирный в небольших количествах.

Из рациона исключаются следующие продукты и блюда:

- Ржаной и любой свежий хлеб, изделия из сдобного и слоеного теста.

- Супы молочный, гороховый, фасолевый, из пшена, окрошка.

- Жирные и жилистые сорта мяса и птицы, утка, гусь, консервы (кроме диетических), копчености. Ограниченно разрешаются нежирная свинина и баранина. Жирная, соленая, копченая рыба. Яйца вкрутую.

- Сырые непротертые овощи: репа, брюква, редька, щавель, редис, лук, огурцы, соленые и маринованные овощи, сладкий перец, чеснок. Грибы. Бобовые.

- Грубые сорта фруктов и ягод в сыром виде, ягоды с грубыми зернами или грубой кожицей (малина, красная смородина, крыжовник), финики, инжир.

Из кондитерских изделий — шоколадные и кремовые изделия. Мороженое.

- Жирные и острые соусы, горчица, перец, хрен.
- Виноградный сок, квас.
- Сало свиное, говяжий, бараний и кулинарный жиры.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

● Развести в 1 столовой ложке воды 0,15 г мумие. Принимать 2 раза в день натощак. Курс лечения — 1 месяц.

● Пить облепиховый сок по 0,25 стакана 3 раза в день за 1 час до еды. Масло облепихи принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 1 час до еды, не запивая. Курс лечения — не менее 3 недель.

● Пить по 0,5 стакана свежеприготовленного сока белокочанной капусты 3 раза в день. Курс лечения — 3 недели. Приготовленный сок хранить не более суток.

● Сок свежего картофеля (наиболее благоприятны красные сорта) пить по 0,5 стакана за 20 минут до завтрака и обеда. Для приготовления сока клубни картофеля дважды пропускают через мясорубку или измельчают на терке, мезгу выжимают через марлю. Курс лечения — 1 неделя. Затем сделать перерыв 7 дней и снова 1 неделю пить сок.

● Пить по 1 стакану свежего несоленого отвара из-под сваренного картофеля 3 раза в день.

● Растворить в 1 стакане теплой кипяченой воды 1 столовую ложку липового меда. Пить в день 3—4 стакана за 1,5 часа до еды.

● Взять 100 г меда, по 100 мл спирта и соков редьки, свеклы, моркови. Смес-

шать, процедить через марлю, настоять в темном, прохладном месте 3 дня. Пить по 2—3 столовых ложки 3 раза в день. Перед употреблением взбалтывать. Курс лечения — 5 дней.

● Смешать в равных частях по объему соки капусты, свеклы, редьки, алоэ, вино типа кагор, смесь томить в духовке в течение 6 часов. Пить при язве желудка по 3 столовых ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

● Лук репчатый, варенный на пару или печеный, принимать внутрь по 50—100 г 1—2 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения — 2—3 недели. В случае необходимости после 10-дневного перерыва курс лечения можно повторить.

● Ежедневно выпивать на ночь 1 стакан свежего кефира, смешанного с 1 столовой ложкой растительного масла. Смесь надежно затягивает язвы. Курс лечения — 1,5—2 месяца.

● При обострении или кровоточащей язве ежедневно утром натощак за 1,5 часа до еды и вечером перед сном необходимо выпить 2 сырых белка куриных яиц. Продолжать лечение в течение 1 недели.

Внимание! Этот способ безопасен только в том случае, если вы твердо уверены, что яйца не заражены сальмонеллой.

● Сырую гречку перебрать и слегка обжарить на сковородке. 3—4 столовые ложки крупы с вечера залить 10 столовыми ложками кипятка (желательно в термосе). Съесть эту порцию ежедневно на первый или второй завтрак. Курс лечения — от 1 недели до 1,5 месяца в зависимости от состояния больного и соблюдения им диеты. Это хорошее средство лечения острой стадии язвенной болезни.

● Залить 1 стакан промытого овса 1 л теплой воды, настоять 10 часов, затем варить на слабом огне 30 минут, укутать и настоять еще 12 часов. Процедить, объем отвара довести до 1 л. Принимать по 0,5 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 1 месяц. Отвар улучшает обмен веществ в организме, показан при язвенной болезни, хронических гастритах.

● Залить 20 г истолченных грецких орехов 0,5 стакана кипятка, настоять, помешивая, 30 минут, процедить, добавить 1—2 чайные ложки меда. Принимать по 1 десертной ложке в день. Смесь хорошо затягивает язвы.

● Взять по 500 г пчелиного меда, урюка, изюма, грецких орехов (ядер), 1 лимон. Пропустить орехи и сухофрукты через мясорубку, добавить мед. Смесь хранить в холодильнике. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

● Принимать 10%-ный спиртовой экстракт прополиса: по 60 капель в 1 стакане теплой воды 3 раза в день до еды в течение 20 дней. При необходимости после 10—12-дневного перерыва курс можно повторить. Диета обязательна.

● Отличным лечебным эффектом обладает настойка из листьев алоэ, особенно она полезна при только что возникшей язве или для профилактики и лечения хронической язвы. Перед срезанием листьев цветок не поливать 2 недели. Растение следует брать 3—5-летнего возраста. Срезанные листья положить в темное, прохладное, хорошо проветриваемое место. Затем 500 г листьев пропустить через мясорубку, смешать с 500 г меда, разогреть на кипящей водяной бане до 50—60°C, периодически помешивая содержимое, после этого добавить 0,5 л натурального красного вина. Настоять в темном, прохлад-

ном месте 7 дней, периодически встряхивая содержимое. Курс лечения — 3 недели. Принимать 3 раза в день за 1 час до еды: первую неделю — по 1 чайной ложке, вторую и третью неделю — по 1 столовой ложке.

● Выпивать каждый день в несколько приемов 2—3 стакана морковного сока. Оздоровливается не только желудок, но и другие органы, принимающие участие в процессе пищеварения, в первую очередь — поджелудочная железа.

● Принимать облепиховое масло по 1 чайной ложке 2—3 раза в день за 30—40 минут до еды.

Травы и сборы

Лечение лекарственными травами нужно проводить в период обострения и в течение 10—14 дней после него. Не следует ждать быстрого выздоровления, первые положительные результаты появятся через 5—7 дней после начала приема трав. А окончательно оценить эффективность средства вы сможете через 2 недели. Если сбор за это время не подействовал, его надо заменить.

● Взять по 3 части травы сушеницы топяной, листа подорожника, по 2 части корня солодки голой, шишек хмеля обыкновенного, травы пустырника пятилопастного, травы синюхи голубой, травы тысячелистника обыкновенного, по 1 части корня аира болотного, травы зверобоя продырявленного, цветков календулы лекарственной, листа крапивы двудомной. 1 столовую ложку сухого измельченного сбора залить вечером в термосе 0,5 л кипятка, настоять ночь, процедить и пить по 0,5—0,75 стакана за 15—20 минут до еды. Одновременно принимать спиртовой экстракт прополиса с новокаином: 40 капель 10%-ного экстракта прополиса смешать с 50 мл

0,25%-ного теплого раствора новокаина и выпивать за 1,5 часа до еды 3 раза в день. Курс лечения — 1—2 месяца.

- Взять в равных пропорциях траву зверобоя, семена льна, плоды укропа, цветки ромашки. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, варить на водяной бане 15 минут, настаивать 1 час. Принимать настой по 0,5 стакана 3—4 раза в день.

- Траву зверобоя смешать с подогретым подсолнечным маслом в соотношении 1:2, выдержать 3 часа на водяной бане, настаивать 2 недели (временами взбалтывать), профильтровать. Принимать по 1 столовой ложке натощак 3 раза в день. Курс лечения — 1 месяц.

- Превосходным средством лечения язвы с пониженной кислотностью, особенно при обильных кровотечениях или скрытой крови в кале, является шиповник: 30 плодов залить 1 стаканом кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 10 минут, настоять при комнатной температуре в течение суток, процедить. Принимать по 0,5 стакана 2—3 раза в день до еды. Курс лечения — до прекращения кровотечения.

- Сухой березовый гриб (чагу) подержать в холодной воде 3—5 часов, измельчить или пропустить через мясорубку. Залить 1 стакан измельченного гриба 5 стаканами теплой воды (40—50°C), настаивать 2 суток в тепле, настой процедить. Принимать по 0,3 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды. Можно добавить 0,5 чайной ложки меда. Курс лечения — 3—4 недели.

- Взять 4 столовые ложки коры дуба, залить 1 л кипятка, кипятить 20 минут, остудить. Принимать отвар по 1 столовой ложке 2—3 раза в день.

- Взять 1 чайную ложку измельченных корней девясила, залить 1 стаканом

воды, настоять в течение 10 часов. Выпить за 1 сутки.

- Взять поровну траву подорожника и траву шалфея. 1 столовую ложку сбора залить 2 стаканами кипятка, кипятить 5 минут, настаивать 1 час. Принимать отвар первые 10 дней 1 раз по 0,5 стакана, затем 3 раза в день по 0,5 стакана.

- Взять поровну семян льна, корень алтея, исландский мох. 2 столовые ложки сбора залить 2 стаканами холодной воды, выдержать 5 часов, варить в течение 5—7 минут, настоять, процедить. Принимать по 0,3 стакана за 30 минут до еды 5—6 раз в день.

- Взять поровну цветков ромашки, травы тысячелистника, листа мяты, цветков липы. 2 чайные ложки сбора залить 1 стаканом кипятка, кипятить 5 минут, настоять 2 часа. Процедить и принимать отвар по 0,5 стакана 3 раза в день.

- Взять по 3 части корней лапчатки прямостоячей, листа крапивы двудомной, 2 части цветков ромашки лекарственной. 2 столовые ложки сбора залить 1,5 стаканами кипятка, настаивать в тепле 30 минут. Принимать по 0,5 стакана через час. Заживляет кровоточащие язвы.

- Взять поровну корня горца змеиного и корпевища кровохлебки лекарственной. 2—3 чайные ложки сбора залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, настаивать 2 часа. Принимать по 0,25 стакана 3—4 раза в день. Заживляет кровоточащие язвы.

- Взять 1 часть травы чистотела большого, по 3 части травы тысячелистника обыкновенного, травы зверобоя продырявленного, цветков ромашки лекарственной. 2 столовые ложки сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать в тепле 2 часа. Принимать по

0,5 стакана 3—4 раза в день. Заживляет кровоточащие язвы.

- Взять по 3 части травы пустырника пятилопастного, травы сушеницы топяной, 4 части травы вереска обыкновенного, по 1 части корня валерианы лекарственной, корня синюхи голубой. 4 столовые ложки сбора залить 1 л кипятка, настоять 1 ночь в термосе и принимать в течение дня по 2—4 глотка, всего до 0,5 л, и 0,5 стакана на ночь. Сбор является хорошим успокоительным средством, что очень важно при лечении язвы.

- Взять 1 часть цветков ромашки лекарственной, по 2 части корневищ лапчатки прямостоячей и травы зверобоя продырявленного. 2 столовые ложки сырья залить 2 стаканами кипятка, настаивать в тепле 1 час, процедить. Принимать теплым по 0,5 стакана утром натощак, через 1—1,5 часа после еды, вечером перед сном и утром при болях.

- Взять поровну корня дудника, корневища аира болотного, коры дуба. 5 столовых ложек сбора залить 1 л воды, настаивать 10 часов, варить на водяной бане 10 минут. Принимать настой по 0,5 стакана 4 раза в день перед едой. Снимает болевой синдром.

- Взять поровну молодых шишек ольхи, корня лапчатки прямостоячей, корня крапивы. 2 столовые ложки сбора залить 2 стаканами холодной воды, настаивать 2 часа, нагреть на водяной бане и прокипятить 5 минут, процедить отвар горячим. Принимать теплым по 1 стакану утром натощак и через 1 час после еды. Снимает болевой синдром.

- Взять поровну плодов аниса, корневища горца змеиноного, травы душицы, цветков календулы, листа кипрея, листа Melissa, травы яснотки. 1 столовую ложку измельченного в порошок сбора залить 1 стаканом кипятка, нагреть на водяной бане 10 минут, настаивать в те-

пле 2 часа, процедить. Принимать отвар в теплом виде по 0,25 стакана утром натощак, далее через 1 час после каждой еды, ночью при болях.

Внимание! Беременным женщинам этот сбор не рекомендуется.

- Взять 2 столовые ложки сухих измельченных цветков ромашки аптечной, залить 2 стаканами кипятка, настоять, укутать на 5—6 часов, процедить. Принимать по 0,5 стакана за 40—50 минут до еды. Курс лечения — 4—6 месяцев. Длительный прием настоя цветков ромашки способствует рубцеванию язвы луковицы двенадцатиперстной кишки.

- Смешать 500 мл сока подорожника с 500 г меда и проварить на слабом огне в течение 15—20 минут. Охладить. Смесь хранить в закрытом сосуде в прохладном месте. Принимать по 2—3 столовые ложки утром за 30 минут до еды и вечером перед сном.

- При язве желудка ежедневно, в течение всего лета, съедать по 12—15 свежих листьев подорожника большого. Это средство хорошо сочетается с приемом экстракта прополиса или меда с прополисом.

- Отварить семена льна в воде до образования жидкого киселя и пить по 0,5 стакана 5—8 раз в день, независимо от времени приема пищи. Боли проходят через 2—3 приема. Желательно пить кисель 3—4 дня, чтобы не повторялись приступы боли. Лечение будет более эффективным, если к 0,5 стакана киселя добавить 5—7 капель спиртовой настойки прополиса: 3 г прополиса залить 50 мл спирта, настоять 14 дней в темном, теплом месте, профильтровать. Хранить в темном месте при комнатной температуре.

Водные процедуры

Прохладные обертывания

Прохладные обертывания туловища и ног применяются при воспалительных заболеваниях органов всей брюшной полости, так как они улучшают выделительные функции и питание кожи.

При этой процедуре обертывается все тело вместе с конечностями. Поперек кровати расстилают широкое шерстяное одеяло, на него кладут мокрую, хорошо отжатую простыню.

Больной ложится на мокрую простыню, и ее сразу заворачивают слева и справа так, чтобы на груди и на животе один конец закрывал другой, а на ногах каждый конец заворачивался за правую и левую ногу отдельно. Затем пациента закрывают разостланным под простыней шерстяным одеялом и сверху накрывают еще ватным одеялом.

Длительность процедуры — от 1 до 2 часов. После каждой процедуры простыню надо прополаскивать в чистой, теплой воде и просушивать, а после 3—4 процедур — стирать.

Горячие обертывания

Горячие обертывания живота и поясницы способствуют усилению кровообращения в области желудка, кишечника, печени, рассасыванию рубцов, обладают выраженным болеутоляющим действием.

Большое махровое полотенце складывают в 2—3 раза так, чтобы его ширина закрывала живот больного. По длине полотенце должно быть таким, чтобы после обертывания вокруг живота один конец заходил за другой на 30—40 см. Еще одно махровое полотенце складывают таким же образом, но оно должно быть чуть шире. Пер-

вое полотенце смачивают в горячей воде, нагретой до 60°C, отжимают и быстро обертывают вокруг живота. Сверху накладывают второе, сухое, полотенце и затем одеяло. Больной ложится в постель на спину, хорошо укрывается ватным одеялом и лежит 20 минут. Потом надевает сухое белье и отдыхает в постели 1 час.

Лечебная гимнастика

Комплекс упражнений при язвенной болезни

Эти упражнения можно выполнять после обострения болезни, лежа в постели.

1. Лежа на спине, сомкнутые ноги вытянуты, руки вдоль туловища. Одновременно сгибать и разгибать пальцы рук и ног. Повторить 6—8 раз. Дыхание свободное.

2. Исходное положение то же. Свободный вдох и выдох. Повторить 3 раза. Темп медленный.

3. Лежа на спине, руки опираются на локти, стопы перпендикулярны полу. Одновременно опустить кисти и стопы, затем вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза. Дыхание свободное.

4. Лежа на спине, руки лежат вдоль туловища. Согнуть руки в локтях и выпрямить. Повторить 4—6 раз. Темп средний. Дыхание свободное.

5. Полминутки-минуту полежать спокойно. Дыхание свободное.

6. Лежа на спине, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Развести носки в стороны, затем соединить, стараясь, чтобы ноги полностью поворачивались от бедра внутрь и наружу. Повторить 4—6 раз.

7. Лежа на спине, ноги соединены. Поднять плечи вверх — вдох, опус-

тить — выдох. Повторить 3 раза. Темп медленный.

8. Лежа на правом боку, руки вдоль туловища. Отвести прямую левую ногу в сторону, затем вернуться в исходное положение. Перевернуться на левый бок и то же проделать на левом боку. По 4—6 раз на каждом боку.

9. Отдых около минуты.

10. Лежа на животе, ноги вытянуты, руки вдоль туловища. Сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить 6—8 раз. Темп средний.

11. Лежа на животе, спокойно полежать полминуты.

12. Встать на четвереньки. Выпрямиться и встать на колени, вернуться в исходное положение. Повторить 2—4 раза.

13. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы у ягодиц. Развести ко-

лени — вдох, соединить — выдох. Повторить 2—4 раза.

14. Лежа на спине, согнуть ноги, упор на локтях. Поднять таз, опустить. Повторить 2—4 раза. Темп медленный.

15. Отдых около минуты.

16. Лежа на спине, ноги вытянуты. Сделать одновременно круговые движения кистями рук и стопами ног по часовой и против часовой стрелки, 4—6 раз в каждую сторону.

17. Лежа на спине, опустить правую стопу вниз, а кисть левой руки поднять вверх, то же проделать левой ногой и правой рукой. Выполнить без остановок, 4—6 раз в каждом направлении.

18. Лежа на спине, руки вдоль туловища, расслабиться, дышать полной грудью.

БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ, ЖЕЛЧНЫХ ПУТЕЙ И ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

ГЕПАТИТ

Гепатит — это воспаление печени. Существует несколько типов этого *заболевания*. В большинстве случаев возбудителем гепатита является вирус. Вместе с тем заболевание может развиваться и в результате общих реакций организма на некоторые препараты, являющиеся для него токсинами или аллергенами. Такие реакции могут возникать на различные химические вещества, например, соединения металлов, растворители или алкоголь.

При гепатите происходит отек, воспаление и отмирание клеток ткани печени. К счастью, здоровая печень, не подвергавшаяся ранее вредным разрушающим воздействиям или заболева-

ниям, сохраняет способность к воспроизведению клеток и замещению омертвевшей ткани новой.

Иногда печень не может самостоятельно справиться с инфекцией, и тогда вирус гепатита остается в ней в жизнеспособном состоянии в течение продолжительного времени и даже на протяжении всей жизни человека.

Таких людей называют носителями вируса гепатита. У них могут обнаруживаться или отсутствовать симптомы заболевания. Независимо от этого носители вируса продолжают оставаться источником инфекции для окружающих.

У некоторых из них возможно развитие хронического гепатита, характеризующегося прогрессирующим и не-

уклонным разрушением печени. Носители вируса гепатита и лица с хроническим гепатитом подвержены большому риску развития рака или цирроза печени.

В функции печени входят расщепление и нейтрализация лекарственных препаратов и других химических веществ, поступающих в кровь. Печень очищает и освобождает кровь от вредных веществ и примесей. В печени образуется множество белков и свертывающих факторов крови. Благодаря печени поддерживается необходимый уровень сахара и жиров в крови и происходит образование желчи. Все перечисленные функции при гепатите могут нарушаться.

С учетом этого лекарственные препараты назначают большим очень осторожно. В процессе лечения осуществляется постоянный контроль за состоянием печени, чтобы не допустить серьезных нарушений ее функций — таких, которые могут привести к неожиданным кровотечениям, изменению уровня сахара в крови или образованию в ней токсичных продуктов. Тяжелые нарушения функций печени могут закончиться комой и смертью.

Симптомы. Независимо от вызвавшей болезнь причины некоторые симптомы при всех типах гепатита одинаковы. К таким общим проявлениям болезни относятся потеря аппетита и симптомы, наблюдающиеся при гриппе: головные боли, повышение температуры, усталость, тошнота и рвота. У некоторых людей отмечается окрашивание кожных покровов в желтый цвет (желтуха).

Желтуха сопровождается выделением темной мочи и обесцвеченным стулом, болями в верхней правой части живота, болями в суставах и сыпью. У многих людей гепатит протекает бессимптомно или симптомы бывают

выражены так незначительно, что эти люди и не подозревают у себя данного заболевания.

Гепатит А, также известный как эпидемический гепатит или инфекционный гепатит, вызывается вирусом гепатита А. Вирус распространяется через зараженные пищу и воду, а также через прямые контакты с жидкостями зараженного организма в основном из-за несоблюдения правил санитарии (плохо вымытые руки и др.). Сильнейшие вспышки инфекции случаются среди детей и молодых людей в общественных местах — в школах и других заведениях.

Симптомы. Больной гепатитом А чувствует жар, тошноту, у него бывают плохой аппетит, боли в животе и мышцах, головная боль, быстрая утомляемость, желтуха. Начальные симптомы заболевания обычно отмечаются спустя 30 дней после внедрения вируса в организм. Однако вирус обнаруживается в кале инфицированных лиц в пределах 2 недель, предшествующих развитию желтухи — очевидного симптома поражения печени. Период заболевания, когда люди не знают, что они уже инфицированы, является наиболее опасным с точки зрения передачи инфекции для окружающих. Гепатит А редко имеет смертельный исход, и болезнь обычно протекает без длительных осложнений. Гепатит Л не приводит к хроническому гепатиту или раку печени.

Традиционные методы лечения

Лечение поддерживающее, с применением жаропонижающих и болеутоляющих лекарств; предписывается продолжительный отдых, пока болезнь не пройдет сама по себе. Вакцины от гепатита А нет, но инъекции им-

Традиционные методы лечения

муноглобулина очень действенны для предотвращения болезни у людей, незадолго до этого подвергшихся инфицированию вирусом гепатита А. Однако иммуноглобулин не обеспечивает защиту на всю жизнь. У переболевших гепатитом А обычно вырабатывается иммунитет против будущих заражений.

Гепатит В вызывается вирусом гепатита В. Эту болезнь нередко называют также сывороточным гепатитом, потому что раньше полагали, что он распространяется только через зараженную кровь. В настоящее время известно, что заражение может происходить через другие жидкости организма, такие как слюна, сперма, жидкость, выделяемая шейкой матки. По этой причине гепатит В классифицируется и как болезнь, передаваемая половым путем. Новорожденные могут быть инфицированы вирусом гепатита В через плаценту матери.

Симптомы. На ранней стадии гепатит В обычно развивается очень медленно. Симптомы болезни появляются только через несколько месяцев. Гепатит В поражает печень, вызывая ее воспаление и нарушение функций. Иногда инфекция проявляется так слабо, что не распознается как болезнь. Наиболее обычные симптомы — желтуха, общее недомогание, боли в желудке, сыпь, которая иногда сопровождается зудом.

Хотя большинство людей выздоравливают после этой формы гепатита без стойких повреждений печени, приблизительно у одного из 10 человек развивается хронический гепатит или он становится носителем вируса. Гепатит В может иметь смертельный исход, если он приобретает молниеносный характер течения, а при переходе в хроническую форму — вызывать развитие цирроза печени.

Полупостельный режим, диета, обильное питье. При хроническом гепатите диета с достаточным содержанием белков и витаминов, особенно группы В и витамина С. Воздержание от алкоголя. Относительно успешное лечение хронического гепатита типа В связывается с применением интерферона. Это лекарство способно уничтожить ряд вирусов.

Возбудителем **гепатита С** является один из нескольких вирусов гепатита С. В настоящее время возникновение этого типа заболевания чаще всего связывают с переливанием инфицированной крови. Симптомы, как правило, появляются спустя 50 дней после заражения. Люди, инфицированные этими вирусами, в значительной степени подвержены опасности развития необратимых повреждений печени (цирроз) или рака. Некоторые из них становятся носителями вируса. Относительно успешным является лечение интерфероном, который уничтожает и ряд других вирусов.

Рекомендации по питанию

При гепатите, как и при других заболеваниях печени, желчного пузыря и поджелудочной железы, рекомендуется диета № 5.

Диета № 5

Хлеб и хлебобулочные изделия: хлеб пшеничный из муки 1-го и 2-го сортов, ржаной из сеяной и обдирной муки вчерашней выпечки или подсушенный. Выпечные несдобные изделия с вареными мясом и рыбой, творогом, яблоками. Сухой бисквит.

Супы: овощные, крупяные на овощном отваре, молочные с макаронными

изделиями, фруктовые, борщи и щи вегетарианские, свекольник. Муку и овощи для заправки не поджаривают, а подсушивают.

Блюда из мяса и птицы: нежирное мясо, без фасций и сухожилий, птица без кожи. Говядина, молодая нежирная баранина, мясная свинина, кролик, курица, индейка отварные, запеченные после отваривания, куском и рубленные.

Голубцы, плов с отварным мясом. Сосиски молочные. Следует, однако, иметь в виду, что частое и в значительных количествах включение тощей говядины в рацион питания способствует перенапряжению секреторной функции желудка, поджелудочной железы и печени.

Блюда из рыбы: нежирные виды рыбы. Отварная, запеченная после отваривания, куском или в виде кнелей, фрикаделек, суфле.

Молоко и молочные продукты: молоко, кефир, ацидофилин, простокваша, сметана — как приправа к блюдам, полужирный и нежирный творог и блюда из него (запеканки, ленивые вареники, пудинги и др.). Неострый, нежирный сыр.

Блюда из яиц: яйца в виде запеченного белкового омлета. Не более 1 желтка в день в блюда. При переносимости — яйцо всмятку, в виде омлета.

Блюда и гарниры из круп, макаронных изделий: любые блюда из разных круп, особенно гречневой и овсяной. Плов с сухофруктами, морковь, пудинги с морковью и творогом, крупеники. Отварные макаронные изделия.

Блюда и гарниры из овощей: овощи различные в сыром, отварном, тушеном виде — салаты, гарниры, самостоятельные блюда. Некислая квашеная капуста, лук после отваривания, пюре из зеленого горошка.

Закуски: салат из свежих овощей с растительным маслом, фруктовые салаты, винегреты, икра кабачковая, заливная рыба (после отваривания), вымоченная нежирная сельдь, фаршированная рыба, салаты из морепродуктов, отварной рыбы и мяса, докторская, молочная, диабетическая колбаса, нежирная ветчина, неострый, нежирный сыр.

Сладкие блюда: разнообразные фрукты и ягоды (кроме кислых) — сырые, вареные, запеченные. Сухофрукты. Компоты, кисели, желе, муссы, самбуки. Меренги, снежки. Мармелад, шоколадные конфеты, пастила, мед, варенье. Сахар частично заменять ксилитом (сорбитом).

Соусы и пряности: сметанные, молочные, овощные. Сладкие фруктовые подливки. Муку не пассеруют. Укроп, петрушка, ванилин, корица.

Напитки: чай, кофе с молоком, фруктовые, ягодные и овощные соки, отвары шиповника и пшеничных отрубей.

Жиры: сливочное масло в натуральном виде и в блюда, растительные рафинированные масла.

Из рациона больных гепатитом и другими заболеваниями печени и желчного пузыря исключаются следующие блюда:

- Очень свежий хлеб, слоеное и сдобное тесто, жареные пирожки.
- Мясные, рыбные и грибные бульоны, окрошка, щи зеленые.
- Жирные сорта мяса, утка, гусь, печень, почки, мозги, большинство колбас. Жирные виды рыбы, копченая, соленая рыба.
- Сливки, молоко 6%-ной жирности, ряженка, сметана, жирный творог, соленый, жирный сыр.

- Яйца вкрутую и жареные.
- Шпинат, щавель, редис, редька, лук зеленый, чеснок, бобовые, грибы, маринованные овощи.
- Острые и жирные закуски, консервы, копчености, икра.
- Шоколад, кремовые изделия, мороженое.
- Горчица, перец, хрен.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- С лечебной и профилактической целью при заболеваниях печени рекомендуется мед: утром 1—2 столовые ложки с добавлением маточного молочка на кончике ножа, а после обеда — 1 столовую ложку меда с 1 чайной ложкой перги.
- Утром и вечером принимать смесь из 1 столовой ложки меда с яблочным соком.
- Протереть через сито 300 г лука, добавить 2 столовые ложки сухой травы полыни горькой и 100 г меда, залить 700 мл белого сухого вина, настоять 20 дней в темном, прохладном месте, периодически встряхивая содержимое, процедить. Пить по 50 мл 3 раза в день до еды.
- Сок 2 головок чеснока смешать с соком 2 лимонов. Принимать при желтухе по 1 чайной ложке через 2 часа после еды. Курс лечения — 1 месяц. При необходимости курс лечения повторять через 2—3 недели перерыва до полного выздоровления.
- При хроническом гепатите рекомендуется пить сок картофеля: по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.
- Пить по 0,3 стакана сока моркови,

смешав его в соотношении 1:1 с кипяченой водой, за 30 минут до еды.

- Сок одуванчика (сок берется от всего растения) принимать по 1 столовой ложке, разведя в 0,5 стакана кипяченой воды.

- Пить сок сырой свеклы, разведя 0,3 стакана сока с равным количеством кипяченой воды, 2 раза в день после еды.

- Взять 1 кг репчатого лука, очистить его от шелухи и измельчить, добавить 2 стакана сахарного песка и держать в духовке до тех пор, пока сироп не приобретет желтую окраску. Затем смесь процедить и принимать сироп по 1 столовой ложке натощак в течение нескольких месяцев.

- Принимать по 50—100 мл свежеприготовленного сока клубней топинамбура 2—3 раза в день за 10—15 минут до еды.

- Растворить мумие в соке алоэ (5 г мумие на 150 мл сока). Пить по 1 чайной ложке до завтрака и на ночь в течение 2 недель. Сделать 2-недельный перерыв и повторить курс. Одновременно принимать настойку прополиса: по 20 капель 3 раза в день перед едой. Мумие способно рассасывать уплотнения при начинающемся циррозе печени.

Травы и сборы

Внимание! В рецепты при болезнях печени и желчевыводящих путей часто входит трава чистотела. Чистотел ядовит, поэтому при приеме его внутрь следует строго соблюдать дозировку.

- Взять 10 г измельченного чеснока и по 5 г травы чистотела и травы полыни обыкновенной, залить 500 мл белого виноградного вина, довести до кипения

ния, охладить, процедить. Пить при гепатите по 2 столовых ложки утром натощак. Курс лечения — 7 дней. При необходимости курс лечения повторять через 7 дней до полного выздоровления.

- Взять по 1 части цветков ромашки аптечной, корня солодки, травы зверобоя, травы чистотела, 2 части травы мяты перечной. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, кипятить 5—7 минут, отстоять, процедить. Пить по 1 стакану отвара 2 раза в день перед едой.

- Взять по 1 части травы чистотела и травы золототысячника, по 2 части кукурузных рылец и травы льнянки, 3 части цветков тмина. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять 30 минут. Процедить. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Взять 3 части цветков бессмертника, 2 части кукурузных рылец, по 1 части травы льнянки и травы золототысячника. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять 30 минут. Процедить. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Внимание! Льнянка ядовита. Строго соблюдать дозировку.

- Взять поровну корня цикория, травы хвоща полевого, травы тысячелистника, травы зверобоя. 2 полные чайные ложки сбора залить 1 стаканом кипятка. Принимать утром и вечером по 1 стакану настоя.

- Измельчить 16—18 стеблей с цветками бессмертника. Варить 8—10 минут в 1 л воды. Пить по 0,5 стакана вместе с 0,5 стакана горячего молока и 2 чайными ложками меда за 30 минут до еды. Принимать 4 дня, затем сделать

2-дневный перерыв. Курс лечения — 2 месяца.

- Взять в равных частях цветки бессмертника и траву зверобоя продырявленного. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать настой по 2 столовых ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Принимать по 0,5 чайной ложки 2 раза в день порошок полыни, разбавив водой, бульоном, чаем и т. д.

- Залить 2 чайные ложки соцветий календулы 2 стаканами кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день. Можно применять календулу и в виде настойки. Начать прием календулы с 30 капель, довести объем до 1 чайной ложки. Принимать 2 раза в день.

- Залить 1 чайную ложку травы душицы 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа. Пить по 0,25 стакана 3 раза в день.

Внимание! Беременным женщинам это средство противопоказано.

- Взять 20 г измельченного корня хрена, залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде 30 минут, процедить. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 6—7 недель.

- Взять 2 чайные ложки листа шалфея лекарственного, залить 2 стаканами кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке через каждые 2 часа.

- Взять 4 части листа мяты, 3 части коры крушины, 2 части плодов аниса, 1 часть цветков гвоздики. 2 чайные ложки сбора заварить в 1 стакане кипятка и настаивать 30 минут. Принимать по 1 стакану перед сном для регулирования стула при гепатите.

● Взять по 2 части коры крушины, листа мяты перечной, травы тысячелистника, травы золототысячника, по 1 части плодов тмина и плодов фенхеля. 1 столовую ложку сбора заварить в 1 стакане кипятка и настоять до охлаждения. Принимать в несколько приемов в течение дня для поддержания регулярного стула при гепатите.

● Высушенный гриб-трутовик (дубовая губка) залить холодной водой и настаивать 4 часа, затем воду слить в стеклянную посуду, а размягченный гриб пропустить через мясорубку. На 1 стакан измельченного гриба добавить 5 стаканов теплой кипяченой воды и настоять 2 суток. Настой слить, остаток отжать, процедить и смешать с настоем. К полученному настою прибавить воду, в которой размачивался гриб. Пить по 1 стакану 3 раза в день перед едой в течение всего периода заболевания.

● Измельченную траву с цветками зверобоя залить вином (кагор или мадера) в пропорции 1:10. Бутылку поставить на 10—12 дней в темное место при комнатной температуре или на 2—3 часа в кастрюлю с теплой (но не горячей) водой. Настой пить по 1 столовой ложке перед едой в течение 2 недель. Зверобой, залитый лечебным вином, — прекрасный природный антибиотик, способный бороться с гепатитом.

Тюбаж

Тюбаж, или «слепое» зондирование, используется для улучшения оттока желчи из желчных протоков и желчного пузыря, благодаря чему происходят своеобразная разгрузка печени и промывание желчного пузыря и желчных протоков.

После перенесенного гепатита длительное время печень восстанавливает свои функции, в том числе и выработку нормальной желчи. Тюбаж способ-

ствует этому процессу. Помимо этого, усиление оттока желчи в кишечник ускоряет его двигательную активность — перистальтику, благодаря чему стул становится более регулярным, прекращаются запоры (если они были).

Последовательность тюбажа

1. Утром натощак выпить 0,5—1 стакан теплой воды или отвара желчегонных трав.

2. Через 30 минут принять подогретый до температуры 38—40°C какой-либо желчегонный «завтрак», выбранный из приведенных ниже.

3. Запить «завтрак» или лекарство 0,5—1 стаканом очень теплого, подслащенного чая или тем же отваром трав.

4. Лечь на левый бок, а на правый бок, на область печени, положить теплую грелку, укрыться, лежать 1,5—2 часа.

5. После окончания процедуры сделать несколько глубоких вдохов, приседаний, после чего можно позавтракать.

Иногда во время процедуры зондирования может появиться умеренная боль в правом подреберье, что объясняется чрезмерно интенсивными сокращениями желчного пузыря. В таких случаях при проведении последующих процедур, во время приема жидкости перед зондированием, необходимо принять 1—2 таблетки но-шпы или 1—1,5 таблетки папаверина.

После хорошего опорожнения желчного пузыря может быть слегка разжиженный стул.

«Желчегонные завтраки»

«Гоголь-моголь». Готовится из желтков диетических яиц от здоровых кур. Это блюдо нельзя употреблять при аллергических реакциях (непереносимости) на мед и яйца. Для пригото-

ния «гоголя-моголя» берутся 1—2 диетических яйца, отделяются желтки, на каждый желток добавляется 1 столовая ложка сахарного песка и 1 чайная ложка меда, смесь растирается до растворения сахара и подогревается.

Берется 1 столовая ложка меда и растворяется в 0,5 стакана очень теплой воды.

0,5—1 стакан очень теплого виноградного или сладкого яблочного сока.

ДИСКИНЕЗИЯ ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Дискинезия желчевыводящих путей и желчного пузыря — это функциональное расстройство двигательной функции желчного пузыря и внепеченочных протоков.

Причины заболевания — нарушение функции центральной нервной системы, различные болезни внутренних органов, перенесенные инфекции, нарушения режима питания, интоксикация организма и аллергия. Различают гипотоническую и гипертоническую формы дискинезии желчного пузыря. В первом случае пузырь плохо сокращается и желчь из него постоянно вытекает. Во втором случае пузырь сокращен и не выделяет желчи.

Симптомы. Периодические боли в правом подреберье, ноющие, колющие или схваткообразные, отдающие в правую лопатку, плечо, спину. Иногда кратковременная желтуха.

Традиционные методы лечения

Соблюдение режима питания, лечение основного заболевания, ставшего причиной дискинезии, устранение нервного напряжения.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- Есть брюкву в сыром и вареном виде. Она обладает противовоспалительным и желчегонным действием.

- Рекомендуется принимать ежедневно каждые 2 часа по 2 столовых ложки лимонного сока.

- При заболеваниях желчных путей хорошо есть тыкву. Сырая и вареная мякоть тыквы восстанавливает функции печени после острого гепатита, действует как желчегонное средство. Съесть ее нужно не менее 0,5 кг в день.

- Пить по 0,5—1 стакану в день тыквенного сока. Этот сок, кроме того, успокаивает нервную систему и улучшает сон, поэтому его полезно пить на ночь.

- Принимать по 0,25 стакана грейпфрутового сока за 20 минут до еды.

- Смешать 0,5 стакана свежесжатого морковного сока с таким же количеством подогретого до температуры 70—80°C молока. Эту смесь надо пить небольшими глотками вместо завтрака. Если же ваш рабочий ритм напряженный и полученные калории не обеспечивают необходимого запаса сил, то рекомендуется еще и позавтракать как обычно, но не ранее чем через 1 час после употребления морковно-молочного напитка.

- Принимать смесь соков огурца, моркови и свеклы в равных пропорциях по 0,5 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

- Принимать 3 раза в день после еды по 1 стакану капустного рассола, смешанного в пропорции 1:1 с томатным соком.

- Смешать 1 стакан яблочного сока с 1 столовой ложкой меда. Пить по 0,5 стакана 3—4 раза в день.

● Приготовить смесь соков: 4 части моркови, 3 части сельдерея и 1 часть петрушки. Принимать по 2 столовых ложки 3 раза в день за 20 минут до еды.

● Принимать по 1 столовой ложке растительного масла, предпочтительнее оливкового, запивая подслащенным лимонным соком. При гипотонической форме дискинезии.

● Залить водой зерна пшеницы и поставить в теплое место. Когда появятся ростки величиной 1 мм, промыть их, пропустить через мясорубку, добавить растительного масла. Есть утром натощак.

● Настоять хлопья «Геркулес» в горячей воде, остудить и принимать за 30 минут до еды — утром и вечером.

● Измельченные вместе с корнем 5—6 листьев хрена настаивать на 0,5 л водки 1 неделю. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

● Из высушенных семечек дыни сделать муку (размолоть в кофемолке). Залить 1 стакан муки 1 стаканом горячего кипяченого молока. Настаивать 1,5 часа в термосе, процедить и выпить утром 0,5 стакана натощак.

● Взбить и выпить 2 свежих куриных желтка, через 5 минут выпить 1 стакан теплой минеральной воды. Лечь на правый бок, подложив под него теплую грелку. Рекомендуются при болевых ощущениях в печени.

Внимание! Этот способ безопасен только в том случае, если вы твердо уверены, что яйца не заражены сальмонеллой.

Травы и сборы

● Траву спорыша, траву чистотела, корень одуванчика, кукурузные рыльца, траву зверобоя продырявленного, траву фиалки трехцветной, плоды аниса, пло-

ды кориандра — взять поровну. 3 столовые ложки смеси залить 3 стаканами кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день.

● Взять 3 части травы спорыша, 1 часть цветков ромашки аптечной, 2 части коры крушины, по 4 части травы зверобоя продырявленного и цветков бессмертника песчаного. 4 столовые ложки смеси залить на ночь 1 л холодной воды, утром довести до кипения на слабом огне, кипятить 5—10 минут, остудить, процедить. Выпить натощак утром 1 стакан отвара, а остальное разделить на 4 приема и пить после еды.

● Взять поровну травы спорыша, кукурузных рылец, стручков фасоли (карликовых форм), травы грыжника гладкого, травы медвежьей ушки. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав (или в термосе), 1 час, процедить. Пить настоем теплым в течение дня.

● Взять поровну травы чистотела, цветков ромашки аптечной, листа вахты трехлистной. Все хорошо измельчить и смешать. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 1 час, процедить. Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день — утром и вечером, через 1 час после еды.

● Взять по 1 части травы хвоща полевого, почечного чая, травы крапивы двудомной, 2 части травы спорыша. 2 столовые ложки сбора запарить 0,5 л кипятка. Настаивать не менее 5—6 часов. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой в теплом виде.

● Взять поровну травы чистотела, листа мяты перечной и травы володушки золотистой. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1 стакану настоя утром и вечером, за 30 минут до еды.

● Взять поровну корней дягиля лекарственного, коры крушины ломкой, листа мяты перечной, плодов тмина, листа шалфея лекарственного. Приготовить отвар из 1 столовой ложки сбора на 1 стакан воды. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

● Взять 2 части корня ревеня, 5 частей травы тысячелистника обыкновенного, 3 части цветков бессмертника песчаного. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать по 0,7 стакана на ночь.

● Взять 1 часть травы мелиссы лимонной, по 2 части коры крушины, листа мяты перечной, цветков бессмертника песчаного, 6 частей измельченных плодов шиповника, 5 частей травы чистотела. Заварить 1 чайную ложку сбора в 300 мл кипятка. Настаивать 15 минут, выпить за 1 прием с медом.

● Залить свежие цветки зверобоя оливковым маслом в соотношении 1:10 и настаивать в течение 40 дней. Пить по 1—2 чайных ложки за 30 минут до еды, 2—3 раза в день.

● Высушенные плоды шиповника измельчить и залить крутым кипятком (1 столовая ложка на 1 стакан кипятка), прокипятить еще 2—3 минуты и настаивать в термосе 3—4 часа, процедить. Принимать по 0,5 стакана настоя 3 раза в день до еды, желательно с медом.

● Взять 1 столовую ложку листа брусники, заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Настой принимать по 2 столовых ложки 4—5 раз в день.

● Заварить 2 чайные ложки травы мяты перечной 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Выпить глотками в течение суток.

● Взять 2 столовые ложки семян укропа, залить 2 стаканами кипятка, кипя-

тить на слабом огне 15 минут, охладить, процедить. Пить по 0,5 стакана теплого отвара 4 раза в день. Курс лечения — 2—3 недели.

● Смешать взятые в равных количествах траву лапчатки гусиной, траву чистотела и лист мяты перечной. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом горячей воды, кипятить на водяной бане 15 минут. Настаивать 30 минут, процедить, довести объем настоя кипяченой водой до 1 стакана. Принимать по 1—2 стакана горячего настоя в день при гипертонической форме дискинезии желчных путей со спазмами.

Лечение мудрами

Помощь при застое желчи может оказать выполнение следующей мудры: четыре пальца левой руки поддерживают снизу и обхватывают те же пальцы правой руки. Большие пальцы обеих рук свободно отставлены несколько кнаружи, образуя ручки чаши.



Мудра, выполняемая при застое желчи

Самомассаж живота

Самомассаж живота тонизирует работу кишечника, улучшает его перистальтику, способствует эвакуации желчи, стимулирует деятельность желудка

и поджелудочной железы, что и обосновывает целесообразность его применения для лечения и профилактики заболеваний органов брюшной полости.

Самомассаж нельзя проводить при острых заболеваниях органов брюшной полости.

Людам с хроническими заболеваниями этих органов самомассаж надо делать мягко, легко, избегая каких-либо болезненных ощущений.

1. Лежа на спине, правую руку положить на низ живота (под пупок), а левую — над ним.

Слегка надавливая (лучше нижней частью ладони) на живот, сдвигать брюшную стенку правой рукой влево, а левой — вправо.

Выполнять этот прием, одновременно двигая руками навстречу друг другу.

Стенка живота будет мягко прощупываться под ладонями. Затем поменять руки (правая сверху, левая — снизу) и делать те же движения, но в противоположных направлениях.

2. Положить левую ладонь на область пупка, а правую сверху и, слегка надавливая на живот, производить вращательные движения по часовой стрелке и против нее (всего 10 вращений).

3. Произвести массаж периферии живота. Пальцы левой руки поместить на область между пупком и правым крылом таза, слегка надавливая, выполнять движения по часовой стрелке и против нее, перемещая при этом руки немного кверху.

Аналогичные движения повторить под правым подреберьем (область желчного пузыря), в подложечной области, под левым подреберьем, ниже его (область нисходящей части толстого кишечника) и слева, между пупком и левым крылом таза (область

сигмовидной кишки). Сделать 20—30 круговых движений.

Внимание! Массаж сигмовидной кишки может вызвать позыв на стул.

Лечебная гимнастика

Комплекс упражнений при дискинезиях желчевыводящих путей и хронических холециститах

1. Исходное положение — лежа на спине. Поднять правую руку вверх и одновременно согнуть левую ногу, скользя стопой по полу, — вдох. Вернуться в исходное положение — выдох.

2. Исходное положение — то же. Руки на поясе. Приподнять голову и плечи, посмотреть на носки — выдох. Возврат в исходное положение — вдох.

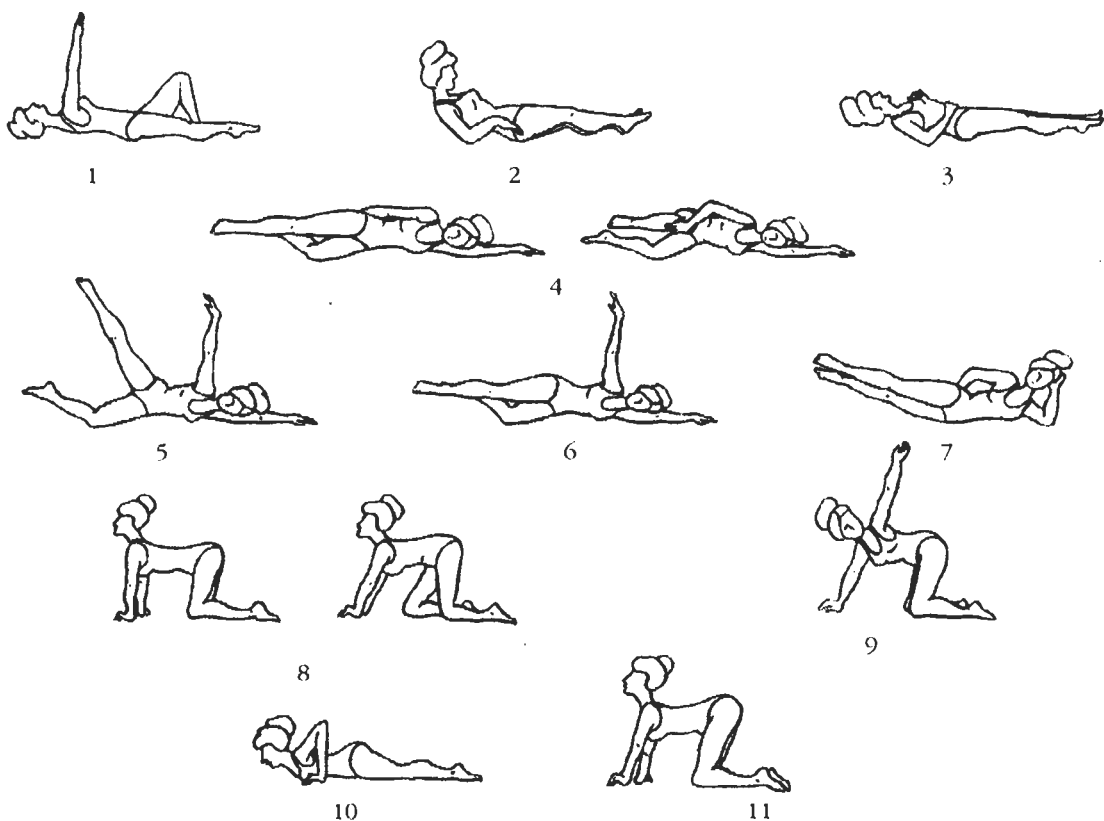
3. Исходное положение — то же. Левую руку положить на грудь, правую — на живот. Упражнение заключается в диафрагмальном дыхании, то есть в дыхании животом. При вдохе обе руки поднять вверх, следуя за движением грудной клетки и передней стенки живота, при выдохе — опустить вниз.

4. Исходное положение — лежа на левом боку, левая рука выпрямлена вверх, левая нога полусогнута. Поднять правую руку вверх — вдох, согнуть правую ногу и, прижимая правой рукой колено к груди, — выдох.

5. Исходное положение — то же. Поднимая правую руку и правую ногу, сделать вдох, сгибая ногу и руку, подтянуть колено к животу, наклонить голову — выдох.

6. Исходное положение — то же. Отвести прямую правую руку вверх и назад — вдох, вернуться в исходное положение — выдох.

7. Исходное положение — лежа на левом боку. Отвести обе ноги назад —



**Комплекс упражнений
при дискинезиях желчевыводящих путей и хронических холециститах**

вдох, вернуться в исходное положение — выдох.

8. Исходное положение — стоя на четвереньках. Поднимая голову, сделать вдох, скользящим движением передвигая правую ногу вперед между руками, — выдох. Вернуться в исходное положение и то же упражнение выполнить другой ногой.

9. Исходное положение — то же. Поднять левую прямую руку в сторону и вверх — вдох, вернуться в исходное положение — выдох.

10. Исходное положение — то же. Сделать вдох, сгибая руки, лечь на живот — выдох, вернуться в исходное положение.

11. Исходное положение — то же. Поднять голову, прогнуться в поясничной области — вдох, наклонить голову и выгнуть спину дугой — выдох.

Дыхательные упражнения

В предлагаемый комплекс можно включить дыхательные упражнения. Так как эти упражнения сопровождаются значительным изменением внутрибрюшного давления, их необходимо выполнять в стадии выздоровления, следя за тем, чтобы не появились болевые ощущения.

1. Исходное положение — стоя, руки на бедрах. Сделать медленный, умеренной глубины вдох, втянуть живот, резко и сильно выдохнуть.

2. Исходное положение — то же. Сделать резкий и сильный выдох, максимально втянуть живот и задержать дыхание на 6—8 секунд. Свободно расслабить мышцы брюшного пресса.

3. Исходное положение — сидя на полу с поджатыми ногами. Спина вы-

прямлена, руки на коленях. Голова опущена, глаза закрыты или подняты вверх. Мышцы лица, шеи, плеч, рук, ног полностью расслаблены. Сделать медленный, умеренной глубины вдох и вновь задержать дыхание на 1—2 секунды.

4. Исходное положение — то же. Медленно вдохнуть в течение 1—2 секунд, задержать дыхание на 2 секунды. Несколько раз повторить.

ЖЕЛЧНОКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

Желчнокаменная болезнь характеризуется образованием камней в желчном пузыре. Заболеванию способствуют нарушение обмена веществ, неправильное питание, генетическая предрасположенность, инфекции.

Симптомы. Основным проявлением заболевания являются боли в правом подреберье. Может развиваться печеночная колика — резкая колющая боль, отдающая в правую лопатку, правое плечо, реже — в поясницу. Печеночная колика часто сопровождается тошнотой, рвотой. Иногда желчнокаменная болезнь протекает без симптомов и обнаруживается только при ультразвуковом исследовании.

Традиционные методы лечения

Лечение чаще всего хирургическое.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

● При желчнокаменной болезни рекомендуется ежедневно принимать по 2—3 столовых ложки свежего сока черной редьки. Для профилактики камне-

образования рекомендуется употреблять сок редьки с медом, взятый в пропорции 1:1.

● Приготовить настойку из листьев барбариса на 70%-ном спирте (1:5). Принимать при желчнокаменной болезни 3—4 раза в день.

● Принимать морковный сок по 1 столовой ложке 3—4 раза в день в течение 4—6 месяцев.

● Залить 3 столовые ложки семян моркови 3 стаканами воды. Держать не менее 6 часов в духовке. Отвар семян моркови принимать горячим по 1 стакану 3 раза в день для растворения камней в желчном пузыре.

● Измельчить до кашицеобразного состояния 300 г лука, добавить 2 столовые ложки сухих измельченных листьев полыни горькой, 100 г меда и 0,7 л сухого вина. Все тщательно перемешать и настаивать в течение 20 дней в темном, прохладном месте, содержимое емкости периодически встряхивать. После настаивания процедить и принимать по 3 столовых ложки 3 раза в день до еды.

● Очистить крупную (до 100 г) луковицу от шелухи, нарезать кольцами и залить 4 столовыми ложками оливкового масла. Затем долить туда 0,75 стакана воды и добавить 40 г несоленого свиного смальца. Смесь варить на медленном огне с момента закипания 10 минут. Затем дать отстояться, процедить и принимать умеренно горячей по 0,25 стакана на ночь в течение 1 недели. Через 2 часа после приема этой смеси выпить 0,5 стакана отвара крушины ломкой. Для ее приготовления 0,5 столовой ложки сухой коры залить 1 стаканом воды, поставить на медленный огонь. После того как смесь закипит, сразу же снять с огня и дать настояться в течение 4—6 часов в холодном месте. Курс лечения — 1 неделя в течение года.

- Взять поровну (в весовом отношении) мед и ягоды черной смородины, смешать. Принимать длительно, не менее 2 месяцев, по 1 чайной ложке за 30 минут до еды.

- Приготовить настой рябины (30 г ягод на 3 стакана кипятка). Принимать по 1 стакану 3 раза в день. Можно приготовить рябину в смеси с корнем щавеля конского: 60 г рябины, 40 г щавеля залить 1 л воды.

- Рекомендуются ежедневно употреблять по 2 стакана свежей лесной (не садовой) рябины с чаем, сахаром, медом в течение 1,5 месяца.

- При наличии небольших камней в желчном пузыре пить мумие: на 1 л воды — 1 г мумие. Пить 3 раза в день за 30 минут до еды по 1 стакану раствора. Принимать 10 дней, затем 5 дней — перерыв. На курс лечения потребуется 12 г мумие.

- Пить по 1 стакану сока тыквы 3 раза в день. Есть утром и вечером кашу из тыквы.

- Промыть водой 500 г корня хрена, протереть на терке, кашицу залить 1 л кипятка, плотно закрыть крышкой и настаивать 24 часа, настой слить, остаток отжать. Принимать по 50 мл 3 раза в день до еды.

- Принимать по 3 столовых ложки сока из свежих ягод брусники на 0,5 стакана воды 2—3 раза в день за 30 минут до еды.

- Принимать по 4—6 столовых ложек сока из свежих ягод земляники лесной 3 раза в день за 30 минут до еды.

Травы и сборы

- Взять 2 столовые ложки измельченного корневища горца змеиноного, залить 1 л кипящей воды, нагреть на водяной бане 30 минут, настоять 10 минут,

процедить. Принимать по 1,5—2 столовых ложки отвара в день за 30 минут до еды.

- Взять 2 столовые ложки сухих корней хвоща полевого, залить 2 стаканами кипятка и настоять 2 часа, процедить. Принимать в горячем виде по 0,5 стакана 4 раза в день.

- Взять по 2 части корней барбариса, цикория, одуванчика и 1 часть коры крушины. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом воды, нагревать 30 минут и остудить. Принимать по 1 стакану отвара на ночь.

- Взять по 1 части плодов укропа огородного, плодов можжевельника, цветков ноготков, листа березы, травы сушеницы топяной, по 2 части цветков ромашки, плодов земляники лесной и лепестков розы, по 3 части плодов шиповника, травы хвоща полевого, корней одуванчика и рылец кукурузы, 4 части цветков бессмертника песчаного. 0,5 столовой ложки смеси заварить в 500 мл кипятка, томить до охлаждения и принимать по 150 мл настоя 3 раза в день, за 10—15 минут до еды.

- Принимать по 1 стакану 3 раза в день отвара коры барбариса.

- Взять поровну листа мяты перечной и травы чистотела. 2 столовые ложки смеси залить 1 стаканом воды, нагревать 30 минут, охладить и процедить. Принимать утром и вечером по 1 стакану отвара.

- Взять поровну листа мяты перечной, листа Melissa и цветков ромашки. 2 чайные ложки сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять до охлаждения, процедить и принимать по 1 стакану в день.

- Взять 5 частей травы тысячелистника, 3 части цветков бессмертника, 2 части корня ревеня. 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, на-

стоять до охлаждения и выпить вечером в 1 прием.

- Взять по 1 столовой ложке листа шалфея, листа полыни горькой, 0,5 столовой ложки плодов можжевельника, залить 1 л горячей воды, отварить. Пить по 3 стакана в день при колике.

- Взять поровну корня цикория, корня одуванчика, листа мяты перечной, листа трилистника водяного. 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка и настоять до охлаждения. Выпить в течение дня за 3 приема.

- Взять по 4 части листа мяты перечной и коры крушины, по 3 части плодов кориандра и травы чистотела, 6 частей травы зверобоя. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка и оставить на сутки. Принимать по 1 стакану 2—3 раза в день.

- Взять 1 часть плодов тмина, по 3 части коры крушины, корней дягиля, листа шалфея и листа мяты перечной. Приготовить отвар из 1 столовой ложки смеси на 1 стакан воды. Принимать по 1—2 стакана на ночь.

- Взять поровну листа мяты перечной, листа копытня, листа Melissa, травы руты и цветков ромашки. 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка и настоять до охлаждения. Выпить в течение дня за 3 приема.

- Взять по 1 части плодов фенхеля и коры крушины, по 2 части листа мяты перечной, травы тысячелистника, травы полыни горькой и цветков бессмертника песчаного. Приготовить отвар из 2 столовых ложек на 1 стакан воды. Принимать по 1 стакану утром и вечером.

- Взять по 2 части листа мяты перечной, листа трилистника водяного, корня одуванчика и корня цикория, по 1 части цветков арники и корневища касатика. Приготовить отвар из 2 сто-

ловых ложек на 1 стакан воды. Принимать через день по 2—3 стакана.

- Взять по 1 части листа мяты перечной, травы полыни горькой, цветков бессмертника песчаного, коры крушины, корня одуванчика, 4 части корневища марены. Приготовить отвар из 2 столовых ложек на 1 стакан воды. Принимать утром и вечером.

- Взять поровну плодов аниса, плодов кориандра, травы чистотела, травы спорыша, травы зверобоя, травы фиалки трехцветной, корня одуванчика, рылец кукурузы. Приготовить отвар из 1 столовой ложки на 1 стакан воды. Принимать по 1 стакану 3 раза в день.

ПАНКРЕАТИТ

Панкреатит — воспаление поджелудочной железы.

Это заболевание возникает, если проток железы перекрывается камнями из желчного пузыря, опухолью или кистой. В таком случае нарушается нормальный отток пищеварительных соков с ферментами в двенадцатиперстную кишку, начальный отдел тонкого кишечника.

Скопившиеся панкреатические ферменты воздействуют на ткани самой железы, и таким образом поджелудочная железа включается в процесс самопереваривания.

Ферменты могут привести к полному разрушению ткани железы, а также расположенных поблизости кровеносных сосудов и других органов брюшной полости. В результате этого процесса возникают сильные кровотечения, шок, перитонит (воспаление брюшины) и наступает смерть.

Острый панкреатит. Эта форма болезни характеризуется внезапным появлением симптомов и повторяю-

щимися острыми приступами. Выздоровление обычно происходит самопроизвольно.

Болезнь не приводит к необратимым повреждениям железы, если только не имеет места продолжительное злоупотребление алкоголем, когда происходит постоянное разрушение ее ткани.

Симптомы. Ведущим симптомом при остром панкреатите является боль. Она появляется в верхней части живота, по средней линии, и отдает в спину.

Отмечаются и другие симптомы: тошнота, рвота, повышение температуры и иногда желтуха.

Традиционные методы лечения

В остром периоде заболевания поджелудочная железа нуждается в отдыхе. Для этого сокращается или полностью прекращается прием пищи. До тех пор пока не стихнет воспаление, обычное питание заменяется внутривенным введением жидкостей.

Для устранения причины заболевания может применяться хирургическое лечение, например удаление камней, закрывающих общий желчный проток (проток, соединяющий желчный пузырь и поджелудочную железу с двенадцатиперстной кишкой).

Хронический панкреатит. При этой форме заболевания происходит необратимое разрушение ткани поджелудочной железы на протяжении длительного времени.

Симптомы. При хроническом панкреатите больные жалуются на скудный стул маслянистого вида со зловонным запахом. Отмечаются также потеря в весе и признаки витаминной недостаточности. Хроническое течение панкреатита нередко является

причиной диабета, поскольку происходит разрушение клеток, производящих инсулин. Другие симптомы схожи с симптомами острого панкреатита.

Традиционные методы лечения

Полного выздоровления при хроническом панкреатите не наступает. Задачей терапии является предупреждение дальнейшего разрушения железы. В комплекс лечебных мероприятий входят: исключение алкоголя и кофеина; употребление нежирной легкой пищи; прием панкреатических ферментов, витаминных препаратов и лечение диабета, если он имеется.

Рекомендации по питанию

- Ограничить прием сливочного масла.
- Каши варить только на воде.
- Исключить наваристые супы и бульоны, жирные сорта мяса, грибы, консервы, соленья, маринады, белокачанную капусту, бобовые, лук, чеснок, редис, торты, пироги, блины, конфеты, газированные напитки, кофе.
- Полезен творог и творожные изделия.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- Овес перебрать, замочить и поставить в теплое место. На вторые сутки зерна прорастут. Их нужно промыть, просушить, а затем смолоть. После чего развести муку холодной водой, залить все кипятком и кипятить 1—2 минуты. Еще 20 минут напиток нужно настаивать. Затем процедить и пить свежим. Готовить кисель заранее нельзя.

Травы и сборы

● Взять поровну травы шалфея, корней девясила, травы зверобоя, цветков календулы, корней лопуха, травы полыни, цветков ромашки, травы сушеницы, травы хвоща, травы череды. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать по 100—150 мл 3 раза в день за 30 минут до еды при хроническом панкреатите.

ХОЛАНГИТ И ХОЛЕЦИСТИТ

Холангит — воспаление внутрипеченочных желчных ходов. В большинстве случаев возникает в результате инфекции. Изолированный холангит встречается очень редко, обычно он сочетается с холециститом или гепатитом.

Симптомы — боли в области печени, болезненность при ощупывании больного в правом подреберье, увеличение размеров печени, желтуха, высокая температура с ознобом.

Традиционные методы лечения

Преимущественно хирургическое вмешательство. До операции больному назначают противовоспалительные средства, антибиотики.

Холецистит — воспаление желчного пузыря. В большинстве случаев развивается при наличии камней в желчном пузыре.

Причины холецистита — инфицирование и нарушение оттока желчи, чему способствуют нерегулярное питание, переедание, малоподвижный образ жизни, запоры. Различают острый и хронический холецистит.

Симптомы острого холецистита. Боли в правом подреберье, от-

дающие в правую лопатку и плечо, желтуха, вздутие живота, отрыжка, тошнота, иногда рвота. Температура тела повышается до 38—39°C.

Симптомы хронического холецистита. Тупые боли в правом подреберье, усиливающиеся после приема пищи (особенно жирной), чувство тяжести в верхних отделах живота, тошнота, ощущение горечи во рту.

Традиционные методы лечения

При частых приступах рекомендуется хирургическое вмешательство. Вне обострения болезни надо соблюдать диету с ограничением жирных блюд.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

● Залить 500 г овса 1 л кипятка. Настаивать 40 минут, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день при холецистите.

● Очистить свеклу, нарезать и варить длительное время, пока отвар не загустеет и не станет как сироп. Принимать по 0,25 стакана 3 раза в день до еды при холецистите.

● Сок капусты белокочанной принимать по 0,5 стакана 2—3 раза в день до еды теплым.

● Сок плодов рябины принимать по 0,25 стакана 2—3 раза в день за 30 минут до еды при холецистите.

● При болезнях желчного пузыря следует ежедневно съедать натощак по 2 груши или пить компот из диких груш без сахара.

● Смешать 0,25 стакана растительного масла с 0,25 стакана сока грейп-

фрута и пить на ночь через 2 часа после еды, предварительно очистив желудок и сделав клизму. После клизмы и приема смеси лечь в постель на правый бок. Утром клизму повторить. Процедуру можно повторять через 4—5 дней по мере необходимости при холецистите.

Травы и сборы

● Взять 1 столовую ложку кукурузных рылец, залить 1 стаканом кипятка. Настоять 1 час, процедить. Пить по 1 столовой ложке через каждые 3 часа.

● Взять 1 чайную ложку вероники поручейной, залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут. Пить по 0,25 стакана 3 раза в день.

● Взять 2 чайные ложки измельченного листа шалфея лекарственного, заварить 2 стаканами кипятка. Настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке через каждые 2 часа при воспалениях желчного пузыря, печени.

● Заварить 1 стаканом кипятка 1 чайную ложку травы душицы, настоять 2 часа. Пить по 0,25 стакана 3 раза в день при заболеваниях желчных путей.

Внимание! Средство противопоказано беременным женщинам.

● Заварить 1,5 стакана кипятка 2 столовые ложки соплодий хмеля и настоять, укутав, 3 часа. Пить по 3—4 раза в день по 0,5 стакана за 30 минут до еды при холецистите.

● Взять 20 г корневищ пырея, залить 1,5 стакана кипятка. Настаивать несколько часов, процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день. Курс лечения — 1 месяц при холецистите.

● Взять 1 столовую ложку травы зверобоя продырявленного, залить 1 ста-

каном кипятка, кипятить 15 минут, процедить. Пить по 0,25 стакана 3 раза в день. Этот отвар оказывает противовоспалительное и желчегонное действие.

● Взять 10 г травы репешка, залить 3 стаканами воды, кипятить 10 минут. Принимать в течение дня перед едой по 1 стакану 3 раза в день.

● Заварить 1 стаканом кипятка 1 столовую ложку листа мяты перечной и настоять 30 минут. Пить 3—4 раза в день небольшими глотками.

● Заварить 1 стаканом кипятка 1 чайную ложку будры плющевидной, настоять 1 час, укутав, и процедить. Пить по 0,3 стакана 3 раза в день до еды.

Внимание! Строго соблюдать дозировку.

● Взять 1 столовую ложку цветков ромашки, залить 1 стаканом кипятка. Использовать в теплом виде для клизм при холецистите. Делать клизмы 2—3 раза в неделю.

● Смешать и тщательно измельчить 3 части цветков бессмертника песчаного, по 2 части травы тысячелистника, травы полыни, плодов фенхеля или укропа и листа мяты. 2 чайные ложки смеси залить 2 стаканами холодной кипяченой воды. Настаивать 8—12 часов, процедить. Пить по 0,3 стакана 3—4 раза в день перед едой.

● Смешать и тщательно измельчить взятые в равных количествах жостер, трилистник, цветки бессмертника, ромашки и укропное семя. 3 чайные ложки смеси залить 2 стаканами кипятка. Настаивать 20 минут в плотно закрытой посуде, процедить, принимать по 0,25—0,5 стакана после еды, утром и вечером перед сном.

● Смешать по 2 части корня одуванчика, травы тысячелистника, по 1 части

корня айра и травы чистотела. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом воды, кипятить на водяной бане 15 минут. Настаивать 30 минут, процедить, принимать по 0,3 стакана 3 раза в день перед едой.

- Смешать взятые в равных количествах траву зверобоя, кукурузные рыльца и цветки бессмертника. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом горячей воды, кипятить на водяной бане 30 минут, охладить 10 минут при комнатной температуре, довести объем отвара кипяченой воды до 1 стакана. Пить по 0,3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

- Измельчить 14—16 стеблей травы с цветками бессмертника песчаного и варить в 1 л воды в течение 8—10 минут. Смешать 0,5 стакана отвара с 0,5 стакана горячего молока, подсластив молоко 2 чайными ложками меда, пить за 30 минут до еды. Принимать в течение 4 дней, затем сделать 2 дня перерыв. Курс лечения — 2 месяца.

- Взять поровну корня цикория, травы чистотела, листа грецкого ореха. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом воды, нагревать 30 минут, остудить и процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день.

- Взять по 4 части листа мяты перечной и корня одуванчика, по 3 части листа трилистника водяного и корневища с корнями горечавки. 2 столовые ложки сбора залить 1 стаканом воды, нагревать 30 минут, охладить, процедить и принимать 2 раза в день по 1 стакану отвара за 30 минут до еды.

- Взять поровну листа мяты перечной, листа Melissa, травы лапчатки и травы чистотела. 1 столовую ложку сбора заварить в 1 стакане кипятка, настоять до охлаждения и процедить. Принимать по 2 стакана в день.

- Взять поровну корня цикория,

корня одуванчика, плодов можжевельника и травы дымянки. 3 чайные ложки сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать до охлаждения и процедить. Пить утром и вечером по 1 стакану настоя.

- Взять по 2 части травы полыни горькой, корневища с корнями айра, листа мяты перечной, 3 части травы зверобоя, 1 часть соплодий хмеля. 3 чайные ложки сбора залить 1 стаканом кипятка и настаивать 30 минут. Принимать по 1 стакану утром и вечером.

- Взять поровну плодов барбариса, плодов можжевельника, листа березы, травы полыни горькой, травы тысячелистника. 1 чайную ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять до охлаждения и процедить. Принимать по 1 стакану настоя утром и вечером.

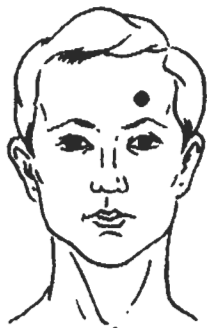
- Взять поровну 10 г листа грецкого ореха, листа Melissa, травы шандры, травы золототысячника, травы полыни горькой, коры барбариса. Приготовить отвар из 1 столовой ложки сбора на 1 стакан воды. Пить по 3 стакана в день.

- Взять поровну травы чабреца, травы дымянки, травы репешка, травы шандры, травы фиалки трехцветной, травы тысячелистника, листа мяты перечной, корневища айра. Приготовить отвар из 1 столовой ложки сбора на 1 стакан воды. Пить по 3 стакана в день.

Точечный массаж

При болях в области желчного пузыря указательными пальцами обеих рук одновременно массировать круговыми движениями симметричные точки на лбу от 1 до 5 минут до улучшения состояния.

Массаж эффективен в качестве профилактического средства.



Точечный массаж при болях в области желчного пузыря

ЦИРРОЗ ПЕЧЕНИ

Цирроз печени — хроническое заболевание, следствием которого является образование множественных рубцов в печени. В результате этого рубцевания нарушаются функции органа, изменяются его внешний вид и строение.

При циррозе наряду с замещением медленно разрушающихся клеток печени рубцовой тканью происходит и их регенерация. Однако новые клетки захватываются рубцовой тканью и поэтому не могут осуществлять свои функции.

Обычно отмечают деформацию, сморщивание и уплотнение печени. Подобные структурные изменения препятствуют нормальному снабжению печени кровью.

Нарушение кровотока в печени приводит к застойным явлениям в сосудах кишечника на всем его протяжении. Двумя основными причинами цирроза печени являются алкоголизм и хронический гепатит.

Симптомы. Симптомы заболевания обнаруживаются только после обширного повреждения ткани печени. Отмечаются следующие расстройства: повышение температуры, быстрая утомляемость и слабость, потеря аппетита, тошнота, рвота, истощение, снижение веса, боли в животе (иногда они концентрируются в верхней части правой половины живота) и желтуха.

К другим симптомам заболевания относятся анемия, возникновение кровоподтеков даже при небольших ушибах, снижение содержания сахара в крови, скопление жидкости внутри живота и в других частях тела и желудочно-кишечные кровотечения.

При выраженных нарушениях функций печени и печеночной недостаточности могут наступить внезапные тяжелые психические расстройства, кома и смерть.

Традиционные методы лечения

Вылечить больных, страдающих циррозом печени, нельзя. Однако процесс разрушения печени можно замедлить и даже остановить. Комплекс лечебных мероприятий включает: устранение причины заболевания, если это возможно; обеспечение соответствующего питания и отдыха; исключение из рациона алкоголя и других вредных для печени веществ.

В некоторых случаях рекомендуется хирургическое вмешательство. Иногда приходится решать вопрос о трансплантации печени.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

● Пить по 0,5 стакана морковного сока 3—4 раза в день до еды.

● Взять 1 кг пчелиного меда, 200 мл оливкового масла, очищенные зубчики 3 головок чеснока, 4 лимона среднего размера. Из лимонов вынуть косточки, а с 2 лимонов срезать кожуру. Лимоны и чеснок пропустить через мясорубку, переложить в эмалированную кастрюлю, смешать с медом и маслом и перемешать деревянной ложкой. Переложить смесь в двухлитровую банку и хранить в нижнем отделении холодильника. Перед приемом перемешивать деревянной ложкой. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30—40 минут до еды. В течение года проводить 3—4 курса лечения.

● При болях надо прикладывать к правому подреберью, на место печени, теплые припарки из отваренной в мундире и размятой горячей картошки.

● Пить по 0,5 стакана сока картофеля натощак.

Травы и сборы

● Смешать поровну корни цикория, травы хвоща полевого, травы тысячелистника и травы зверобоя. Заварить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка, настоять 4 часа и процедить. Выпить за 2—3 приема в день.

● Смешать по 2 части плодов шиповника и корневищ пырея и 1 часть листа крапивы. Заварить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить. Выпить за 2—3 приема в день.

● Взять поровну травы зверобоя, травы тысячелистника, травы горца птичьего, травы череды, листа шалфея, цветков пижмы, цветков ромашки, плодов шиповника, корня лопуха, корня девясила. 1 столовую ложку сбора настоять на 1 стакане кипятка 30 минут. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

БОЛЕЗНИ КИШЕЧНИКА

ДИЗЕНТЕРИЯ

Дизентерия — инфекционное заболевание, характеризующееся поражением толстой кишки и общей интоксикацией организма. Возбудители дизентерии — бактерии из семейства кишечных. Они длительное время сохраняются в пищевых продуктах (молоке, масле, сыре, овощах), некоторое время выживают в почве и воде. Чаще всего вспышки заболевания отмечаются летом и осенью.

Симптомы. Слабость, недомогание, озноб, может повышаться температура, схваткообразные боли в животе. Стул учащается до 10—25 раз в сутки, испражнения становятся жидкими и скудными, в них появляются кровь и слизь.

Традиционные методы лечения

Постельный или полупостельный режим. Щадящая диета с ограничением потребления жиров.

При дизентерии средней тяжести назначают антибиотики.

При сохраняющемся жидком стуле после окончания курса лечения антибиотиками необходимо исключить развивающийся дисбактериоз.

Рекомендации по питанию

Рекомендуются слизистые супы, каши на воде, картофельное пюре, черствый белый хлеб, тертые антоновские яблоки. С 4—5-го дня болезни диету можно расширить, включив паровые

котлеты, тефтели, отварное мясо, отварную рыбу, омлеты, кефир. С начала 2-й недели заболевания больного переводят на полноценное питание с исключением острых блюд.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

● Смешать в равных по объему частях порошок из очищенного березового угля (карболен — аптечный препарат) и порошок из чеснока, приготовить из них таблетки по 0,3—0,5 г каждая. Принимать по 1—2 таблетки 3 раза в день за 30 минут до еды при дизентерии, пищевых отравлениях, острых интоксикациях лекарственными веществами, отравлениях ягодами и бактериальными токсинами, метеоризме, коликах в желудке, для предотвращения поноса у больных, зараженных патогенными бактериями.

● Порошок карболена (аптечный препарат) смешать в соотношении 1:1 по объему с соком чеснока, выдерживать в теплой духовке до полного высыхания сока чеснока. Принимать по 0,3 чайной ложки 3 раза в день за 20—30 минут до еды при лечении дизентерии и многих других желудочно-кишечных заболеваний.

● При лечении дизентерии рекомендуется ежедневно в течение дня съедать по целой головке чеснока. Это средство довольно быстро позволяет вылечить это тяжелое заболевание.

● В 0,25 стакана горячего крепкого чая растворить 4 чайные ложки сахарного песка и добавить 0,5 стакана свежего кислого (из зеленых, незрелых плодов) сока винограда. Выпить всю порцию за 1 раз. Через 1,5—2 часа наступает улучшение.

● Настоять 100 г свежих ягод черешни в 750 мл выдержанного крепкого красного виноградного вина (кагор, портвейн). Настаивать на солнце или в теплом месте 7 дней. Пить по 1 рюмке настойки 2 раза в день как профилактическое средство при эпидемии дизентерии.

Травы и сборы

● Заварить 1 стаканом кипятка 1 столовую ложку измельченных корней и корневищ кровохлебки, кипятить на малом огне 30 минут и настоять 2 часа. Принимать взрослым по 1 столовой ложке 5 раз в день за 30 минут до еды или через каждые 2 часа после еды; детям — по 1 чайной ложке с теми же интервалами. После прекращения поноса продолжать прием еще 1 неделю по 2—3 раза в день.

● Взять 1 столовую ложку сухого измельченного листа портулака, залить 1,5 стакана кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, затем в отвар добавить кашицу из 1—2 зубчиков чеснока, настоять, укутав, 20 минут, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

● Смешать 10 г листьев и цветов багульника, 25 г корня алтея и заварить их 1 л кипятка, настоять 1 час и процедить. Пить по 1 столовой ложке каждые 2 часа.

ГЛИСТЫ, ИЛИ ГЕЛЬМИНТОЗ

Глисты (гельминты) — паразитические черви, живущие в организме человека, вызывающие болезненные поражения отдельных органов или общее нарушение здоровья.

Проявление болезни может быть различным, оно зависит от вида гли-

стов, места их локализации в организме человека, количества. Наиболее часто у человека встречаются следующие виды: острицы, аскариды, солитер и лямблии (печеночные глисты).

Симптомы. Потеря веса, общее недомогание, головокружение, раздражительность.

При паразитировании глистов в кишечнике возникают запоры, поносы, тошнота, рвота, могут быть отеки, желтушность кожи, кашель, насморк.

У детей, болеющих гельминтозом, часто наблюдаются отставание в развитии, задержка роста, полового развития, расстройство памяти и т. д.

Традиционные методы лечения

Обычно назначают противоглистные препараты, однако при некоторых гельминтозах применяют и хирургические методы.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- Нарезать мелко лук и наполнить им пол-литровую бутылку до половины, затем долить водкой доверху и настаивать в теплом месте в течение 10 суток. Процедить и принимать по 1—2 столовых ложки 2 раза в день перед едой.

- Луковицу среднего размера измельчить, залить 1 стаканом кипятка и настаивать ночь, после чего процедить. Принимать по 0,5 стакана в день в течение 3—4 дней.

- Сырые очищенные семена тыквы (обязательно с зеленой тонкой кожичей) есть в течение 10—14 дней, сырое тыквенное семя помогает изгнать солитера.

- Отварить измельченную корку 1 граната в 0,75 стакана кипятка. Затем в течение 1,5 часа выпить отвар в 3 приема, не принимая пищи. Через 3—4 часа принять слабительное.

- Ставить клизмы с морковным соком по 30—40 мл 1 раз в день в течение 1 недели.

- При постоянном употреблении чесночных препаратов заболеваемость кишечными паразитами практически равна нулю.

- Смешать в равных частях по весу кашу из чеснока и хрена. 50 г смеси залить 0,5 л водки и настоять в темном месте при комнатной температуре в течение 10 дней, периодически встряхивая содержимое. Процедить. Принимать при лечении лямблиоза по 1 столовой ложке 2—3 раза в день за 20 минут до еды, запивая водой.

- Солитера рекомендуют выводить так: съесть натощак около 100 г очищенных тыквенных семечек. Через 1 час после этого выпить маленькими глотками 1 стакан натурального молока, в котором была сварена 1 головка чеснока. Через 30 минут выпить сильное слабительное и еще через 2 часа поставить клизму из теплого настоя чеснока.

- Смешать и растереть до состояния пасты 1 зубчик чеснока, 1 очищенную и без костей соленую селедку, 2 столовые ложки пшена, 1 сырой желток свежего куриного яйца. Смесь развести прохладным кипяченым молоком до жидкой консистенции. Пить по 0,5 стакана несколько раз в день для изгнания ленточных глистов. Курс лечения — до полного изгнания глистов.

- Залить 1 столовую ложку порошка цветков пижмы и кашу из 2 зубчиков чеснока 2 стаканами молока, варить в закрытой посуде на слабом огне 10 ми-

нут, охладить, процедить. 2 стакана отвара молока с чесноком и пижмой в теплом виде ввести как глистогонное средство в кишечник в виде клизмы и подольше подержать эту смесь внутри кишечника. Курс лечения — 7 дней. При необходимости курс лечения повторять через 10 дней перерыва.

- Мелкие белые глисты — острицы — обычно обитают в конце толстой кишки, поэтому для их уничтожения следует несколько дней подряд делать микроклизмы из отвара чеснока в молоке.

- Очищенные зубчики головки чеснока среднего размера залить 1 стаканом воды, варить на слабом огне в течение 10 минут. Процедить. Залить 1 чайную ложку сухой измельченной травы полыни обыкновенной 300 мл воды, кипятить 2 минуты, охладить, процедить и добавить к отвару чеснока. Сразу после стула сделать клизму. Перед употреблением отвар следует выдержать в закрытой посуде от 4 минут до 1 часа.

- При острицах у детей вводить в анальное отверстие дольку чеснока. Свежеприготовленный сок чеснока принимать по 10—15 капель с теплым кипяченым молоком 2—3 раза в день натощак.

- Кашицу из 5 зубчиков чеснока варить в 1 стакане натурального молока на слабом огне в закрытой посуде 10—15 минут, затем дать настояться в закрытой посуде и пить отвар теплым по 1 чайной ложке 4—5 раз в день перед едой. Курс лечения — 7 дней. Полезно одновременно провести этим же настоем курс лечебных клизм при острицах (1 раз в день на ночь). Курс лечения — 4—5 процедур.

- При острицах, а также против ленточных червей 5—10 г кашицы чеснока смешать с 1 стаканом прохладной

кипяченой воды, настоять в течение нескольких часов, сделать клизму за 1—2 часа до сна. Курс лечения — 7 дней. Вечером же сделать клизму из слабого раствора марганцовки (бледно-розового цвета). Чтобы глисты не пошли через горло, после каждой клизмы следует жевать свежий репчатый лук.

- Растереть чеснок в кашицу. 400 г кашицы залить 100 мл медицинского спирта или водки, настоять в темном прохладном месте в течение 10 дней периодически встряхивая содержимое, процедить. В качестве глистогонного средства, при анацидном гастрите, атонии кишечника, колите принимать по 15—20 капель 3 раза в день за 10 минут до еды, запивая настоем листьев березы.

Травы и сборы

- Залить 1 чайную ложку травы полыни горькой 2 стаканами кипятка, охладить, процедить. Принимать по 1—2 столовых ложки 3 раза в день за 20 минут до еды. Применять для выведения остриц и аскарид.

- Залить 1 столовую ложку сухих цветочных корзинок пижмы 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, затем процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды в течение 2—3 суток. В конце курса принять любое слабительное.

- С настоем пижмы делают и клизмы. 1 столовую ложку сухих цветков залить 0,5 л кипятка и настаивать в течение 3 часов. Сделать клизму на ночь.

Внимание! Детям это средство противопоказано.

- Измельченное цитварное семя (высушенные соцветия полыни цитварной) смешать с медом, вареньем или си-

Нетрадиционные и народные методы лечения

Травы и сборы

● Залить 2 столовые ложки травы зверобоя продырявленного 1 стаканом кипятка, закрыть крышкой, нагреть на водяной бане 30 минут, настоять 15 минут, процедить. Пить по 0,3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

● Смешать 3 столовые ложки сока подорожника и 1 чайную ложку меда. Принимать по 1 столовой ложке до еды 3 раза в день.

● Для подавления ядов, попавших в желудок, замочить в воде бадан толстолистный, листья ревеня, отварить и приложить как компресс к области желудка.

● При пищевых отравлениях: заварить 1 стаканом кипятка 1 столовую ложку порошка из высушенной травы (желательно с цветами) цикория и настоять ночь в термосе. Разделить полученный настой на 3—4 дозы и пить в течение дня за 30 минут до еды.

ропом. Накануне приема семени соблюдать диету, на ночь принять слабительное. Затем 2 дня подряд принимать цитварное семя 3 раза в день за 1,5—2 часа до еды. На второй день приема принять на ночь слабительное. Взрослым принимать по 4—5 г на прием, детям 1—3 лет — по 0,25—0,75 г, 4—6 лет — по 1—1,5 г, 7—9 лет — по 1,75—2,25 г, 10—14 лет — по 2,5—3,6 г, 15—16 лет — по 4 г.

● Измельчить 4 столовые ложки незрелых грецких орехов, залить их 1 стаканом чуть подсоленного кипятка, дать настояться 30 минут, отцедить жмых. Полученную жидкость выпить в течение дня, принимая одновременно слабительное. Средство эффективно против остриц, аскарид и солитера.

● Заварить 1 кг щавеля обыкновенного 1 л кипятка и варить на водяной бане 2 часа, процедить, добавить 50 г сахара, уварить до объема 1 стакана, выпить в течение дня по 1—2 глотка до еды.

ДУОДЕНИТ

Пищевые отравления, злоупотребление острой пищей в сочетании с приемом крепких алкогольных напитков приводят к дуодениту — острому воспалительному заболеванию двенадцатиперстной кишки. Заболевание может перейти в хроническую форму.

Симптомы. Боли в подложечной области, неприятный вкус во рту, общий дискомфорт, тошнота, рвота, обильное слюнотечение, головная боль, общая слабость.

Традиционные методы лечения

Назначают вяжущие и обволакивающие препараты, щадящую диету.

ЗАПОР

Запор — отсутствие опорожнения кишечника в течение нескольких дней или затрудненный стул. Обычно запором считается отсутствие стула в течение 2 дней и более. Запор является симптомом многих заболеваний: опухоли толстого кишечника, непроходимости тонкого кишечника, а также временных нарушений двигательной функции кишечника. Запор может возникнуть и у здорового человека, например во время длительной поездки, при смене привычной обстановки, изменении жизненного ритма, — в этом случае он продолжается недолго.

Запор может быть и самостоятельным заболеванием, в основе которого

лежит нарушение привычки ежедневного опорожнения кишечника. Его причиной является постоянное подавление позывов к дефекации.

Традиционные методы лечения

При отсутствии органического заболевания, требующего специального лечения, терапия запоров сводится к назначению правильного пищевого режима. Рекомендуются активный образ жизни с обязательным включением гимнастики. Могут употребляться слабительные: ревеня, препараты крушины, регулакс, слабительный чай, настой сены.

Рекомендации по питанию

- Пища должна содержать черный хлеб, овощи, кислое молоко.
- Рекомендуется употребление натощак простокваши, кефира без сахара и хлеба, холодной воды.
- Послабляющее действие оказывает употребление в пищу хорошо сваренной свеклы с растительным маслом.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- При запоре необходимо в промежутке между завтраком и обедом пить воду через каждые 30 минут по 1 столовой ложке. После обеда можно продолжать пить воду по той же схеме.
- Принимать порошок из семян моркови по 1 г 3 раза в день за 1 час до еды.
- Принимать по 1 чайной ложке 3—4 раза в день перед едой свежеприготовленный сок лука. Курс лечения —

3 недели, затем 3 недели перерыв, после которого лечение повторить.

- Измельчить 2—3 луковицы и заполнить пол-литровую бутылку на 2/3 объема, залить водкой (или спиртом 40—50%-ным), плотно закрыть и выдерживать в теплом месте в течение 10 дней. Принимать настойку по 10 капель 1 раз в день перед едой.

- Пить свежеприготовленный сок картофеля: по 0,5 стакана 2—3 раза в день за 30 минут до еды. Лечение проводить в течение 2 недель.

- При запорах надо съедать ежедневно по 1 чайной ложке смолотого в порошок гороха — это регулирует пищеварение.

- При хронических запорах нужно 3—4 раза в день пить воду, в которой долго варились овес или сливы.

- Пить сок редьки, рассол квашеной капусты.

- Пить чай из сушеных вишен или яблочек.

- В качестве слабительного пить по 4 стакана огуречного рассола в сутки, причем огурцы должны находиться в соленой воде не менее 1 месяца без специй и приправ.

- Съесть несколько слив утром натощак или несколько раз в день.

- Настоять в течение 3 часов смесь из 100 г меда и 100 мл сока алоэ (листья берут только толстые, у тонких мало целебных свойств). Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день при хронических запорах, гастритах и обильном газообразовании.

- При склонности к запорам измельчить 150 г листьев алоэ, залить 300 г подогретого натурального меда, настоять 1 сутки, затем разогреть, процедить. Принимать утром по 1 десертной ложке за 1 час до еды.

● Молотые пшеничные отруби полезны при запорах и синдроме раздраженной толстой кишки. Перед добавлением в пищу отруби залить крутым кипятком на 30 минут, после чего воду слить. Получившуюся кашу класть в любое блюдо сначала по 1 чайной ложке, через 7—10 дней — по 2 чайных ложки, еще через 7—10 дней — по 1—2 столовых ложки 2—3 раза в день.

Травы и сборы

● Хорошим слабительным средством является настой плодов бузины травянистой. Залить 2 столовые ложки измельченных спелых сухих ягод 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры. Дать настояться 2 часа и процедить. Принимать по 0,5 стакана на ночь.

● Пить чай из листьев только что отцветшего терна.

● Залить 3 г листа мяты 1 стаканом кипяченой воды. Сделать клизму, введя 30—40 мл настоя.

● Заварить как чай 1 чайную ложку плодов аниса в 1 стакане кипятка. Настоять 20 минут, процедить. Пить по 0,25 стакана 3—4 раза в день за полчаса до еды.

● Заварить 1 стаканом кипятка 10 г травы льнянки и выпить в горячем виде на ночь. Применяется как легкое слабительное.

● Залить 1 столовую ложку измельченных листьев сенны 1 стаканом воды, настоять ночь, утром процедить. Принимать по 1 столовой ложке 1—3 раза в день как слабительное средство. В отличие от других слабительных, например ревеня, сенна не вызывает болевых ощущений в животе.

● Залить 2 чайные ложки измельченного корня одуванчика 1 стаканом

холодной кипяченой воды, настоять 8 часов. Пить по 0,25 стакана 4 раза в день перед едой.

● Залить 1 чайную ложку измельченных корней одуванчика 1 стаканом воды. Кипятить 20 минут. Пить по 0,25 стакана 3—4 раза в день перед едой.

● Принимать по 20 г истолченных или целых семян подорожника на ночь или утром натощак, запивая водой.

● Залить 1—2 столовые ложки семян подорожника большого 1 стаканом воды, довести до кипения, прокипятить в течение 10 минут, процедить отвар теплым. Принимать по 1 столовой ложке 1 раз в день натощак.

● Залить 2 столовые ложки корня щавеля конского 0,5 л кипятка и варить на водяной бане 30 минут. В малых дозах это средство оказывает вяжущее действие, а в больших — слабительное, действующее через 10—12 часов после приема. При запорах пить по 1 стакану на ночь. Меньшая доза не подействует.

● Залить 1 столовую ложку измельченной коры крушины ломкой 1 стаканом воды, кипятить на медленном огне 20 минут, долить воды до первоначального объема. Пить по 0,5 стакана утром и на ночь.

● Залить 1 столовую ложку измельченной коры крушины 0,5 л водки и настоять 3 недели. Пить по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

● Залить 5 г измельченных плодов тмина 2 стаканами кипятка, кипятить 5 минут, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой.

● Настой семян (репьев) лопуха — старинное слабительное средство. Взять зрелых семян (комков с полкулака) и залить 1 стаканом кипятка. Парить 2 часа и выпить за 1 раз (отвара после отцеживания репьев получится примерно 0,5 стакана).

● Залить 1 чайную ложку льняного семени 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 4—5 часов. Выпить весь настой за 1 раз вместе с семенами на ночь. Можно добавить по вкусу варенье.

● В качестве легкого слабительного средства используется свежий стебель ириса, измельченный и смешанный с 0,3 чайной ложки меда.

● В качестве мягкого слабительного используют водный отвар веточек голубики вместе с листьями: залить 15 г сырья 200 мл воды, кипятить 10 минут, настоять 1 час, процедить и принимать по 1 столовой ложке 4—6 раз в день.

● Заварить 1 стаканом кипятка 1 столовую ложку целых плодов жостера слабительного, довести до кипения, настоять в теплом месте 2 часа и процедить. Пить по 0,5 стакана на ночь.

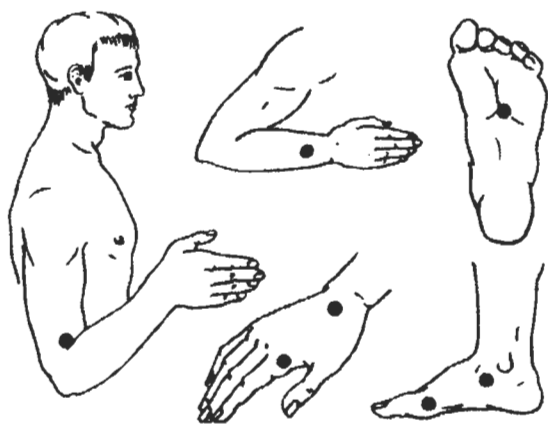
● Принимать смешанные с сахаром истолченные свежие листья шиповника или пить сок цветов шиповника, разбавленный родниковой водой.

Точечный массаж

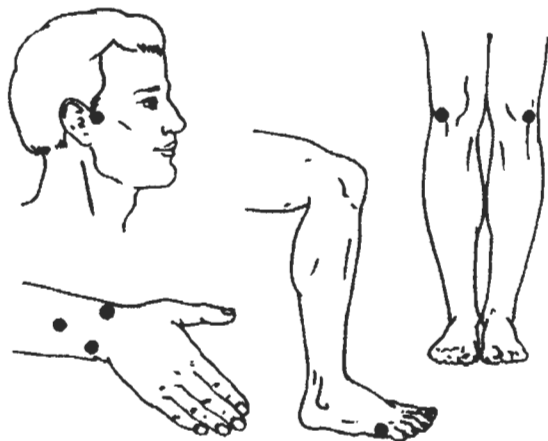
При атонических запорах, возникающих в результате понижения тонуса кишечника, проводят тонизирующий массаж в течение 0,5—1 минуты, надавливая на точки глубоко и с вибрацией.

При спастических запорах, обусловленных спазмом гладкой мускулатуры кишечника, применяют успокаивающий массаж в течение 3—5 минут, используя прием легкого надавливания с вращением в замедляющемся темпе.

В период проведения точечного массажа нельзя принимать слабительные средства. Выполняют по 2—3 сеанса в день в течение 2 недель.



Точечный массаж при атонических запорах



Точечный массаж при спастических запорах

КОЛИТ

Колит — воспаление слизистой оболочки толстой кишки. Различают острый и хронический колиты.

Острый колит чаще всего вызывается дизентерийными микроорганизмами, сальмонеллами, стафилококками, стрептококками или возникает в результате воздействия на организм аллергенов или токсинов.

Симптомы. Схваткообразная боль в животе, вздутие, понос с примесью

слизи, а иногда и крови, повышение температуры до 38—39°C. Может возникнуть рвота.

Хронический колит может возникнуть вследствие острого воспаления или из-за наличия очагов инфекции в желчном пузыре, поджелудочной железе и других органах, а также при неполноценном питании, злоупотреблении острой пищей, алкоголем.

Симптомы. Плохой аппетит, тошнота, общее недомогание, метеоризм. Боли в животе часто не имеют четкой локализации, носят схваткообразный характер, сопровождаются сильными позывами к дефекации, отдают в поясницу, пах. Характер стула может меняться: то понос, то запор.

Традиционные методы лечения

Лекарственные препараты: антибактериальные, ферментные, обволакивающие, болеутоляющие.

Подбор индивидуальной диеты. Диета должна быть щадящей, богатой витаминами, полноценной.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

● При колите 2 раза в день пить сыворожку из-под брынзы.

● Принимать по 20 капель 30%-ного спиртового настоя прополиса, разводя их в 0,5 стакана теплой воды или молока, 3 раза в день за 1 час до еды. Одновременно придерживаться рекомендованной врачом диеты. Курс лечения — 3—4 недели. Состояние обычно улучшается после 5—10-го дня лечения.

Травы и сборы

● Заварить 2 стаканами кипятка 4 чайные ложки листьев или ягод малины и настоять 30 минут. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день до еды при колитах и желудочно-кишечных кровотечениях.

● Смешать по 1 чайной ложке травы золототысячника, листа шалфея и цветков ромашки аптечной. Заварить сбор 1 стаканом кипятка и настоять 30 минут. Пить по 1 столовой ложке каждые 2 часа. Через 1—3 месяца дозу сократить, удлинив промежутки между приемами настоя. Лечение безвредно и может быть продолжительным.

● Залить 2 столовые ложки листа мяты перечной 2 стаканами кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить по 0,5—1 стакану за 15—20 минут до еды 2—3 раза в день.

● Залить 2 столовые ложки листа земляники лесной 2 стаканами кипятка. Настоять. Принимать по 2—3 столовых ложки.

● Взять 20 г сухих корок или 50 г свежего граната с семенами, кипятить на медленном огне 30 минут, залив 1 стаканом воды, процедить. Принимать по 2 столовых ложки 2 раза в день. Помогает при аллергических колитах и энтероколитах.

● Залить 1 столовую ложку плодов черемухи 1 стаканом кипятка, варить 5 минут на слабом огне, настаивать 2 часа, процедить. Пить по 0,25 стакана 2—3 раза в день.

Внимание! Косточки плодов разминать нельзя, они содержат ядовитое вещество.

● Залить 100 г травы тысячелистника обыкновенного 1,5 л кипятка, настоять 18 часов в закрытой посуде. Настой процедить и кипятить, пока он не выпа-

рится до 0,75 л. Добавить 1 столовую ложку спирта и 1 столовую ложку глицерина, хорошо размешать. Принимать по 30 капель за 30 минут до еды. Курс лечения — 1 месяц.

● Залить 1 столовую ложку корневищ и корней кровохлебки лекарственной 1 стаканом горячей воды, кипятить 30 минут, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 5 раз в день до еды.

● Взять 25 г корневищ лапчатки прямостоячей, по 20 г листа и плодов черники, 55 г соцветий ромашки. 1 чайную ложку смеси настоять 6 часов в 1 стакане холодной воды, варить 5—7 минут, процедить. Весь настой выпить небольшими глотками в течение дня.

● Взять в равных количествах срежки ольхи серой, корневища лапчатки прямостоячей, корень крапивы жгучей. Взять 50 г смеси, настоять 10—12 часов в 1 л холодной воды, варить 10—12 минут и процедить. 1 стакан горячего настоя выпить натощак, остальное — в течение дня за 4 приема. Применять при хроническом колите.

● Взять поровну листа мяты перечной, соцветий ромашки аптечной, корневища лапчатки прямостоячей. 1 столовую ложку смеси настаивать 30 минут в 1 стакане кипятка, процедить. Принимать по 1 стакану 2—3 раза в день.

● Взять поровну листа полыни горькой и листа шалфея лекарственного. 1 столовую ложку смеси настаивать 30 минут в 1 стакане кипятка, процедить. Принимать по 1 столовой ложке каждые 2 часа.

● Взять поровну травы душицы обыкновенной, травы пастушьей сумки, травы горца птичьего, травы пустырника пятилопастного, травы тысячелистника обыкновенного, травы зверобоя продырявленного, листа крапивы дву-

домной. 2 столовые ложки смеси залить на ночь в термосе 2 стаканами кипятка, процедить. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день при хроническом колите.

● Залить 1 чайную ложку измельченной травы дымянки лекарственной 1 стаканом кипятка, настоять 5 часов, процедить. Принимать по 1—2 столовых ложки 3 раза в день за 30 минут до еды при неспецифическом язвенном колите.

Внимание! Дымянка ядовита. Строго соблюдать дозировку.

См. также *Понос, Гастрит, Энтероколит.*

МЕТЕОРИЗМ

Метеоризм — вздутие живота вследствие избыточного скопления газов в кишечнике. В некоторых случаях метеоризм может возникнуть при плохом всасывании газов кишечной стенкой.

Этот симптом наблюдается у больных с поражением тонкого и толстого кишечника, при циррозе печени, при сердечной недостаточности. Метеоризм может быть вызван также другими заболеваниями органов пищеварения.

Способствует метеоризму и употребление в пищу в больших количествах некоторых пищевых продуктов: картофеля, бобовых, молока, овощей.

Симптомы. Тяжесть и чувство распираания в животе, отрыжка, икота, схваткообразные боли.

Традиционные методы лечения

Проводят лечение основного заболевания. Назначают лекарственные препараты: реглан, церукал, ферменты.

Как и при всех желудочно-кишечных заболеваниях, при метеоризме необходимо упорядочить питание и образ жизни.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- При скоплении газов в животе на кусочек сахара капнуть 4—7 капель укропного и анисового масла и съесть.

- Порошок укропа, посыпанный на пищу как пряность, удаляет газы из желудка и кишечника.

- Добавлять в пищу тмин: в блюда из бобовых, капусты, отваривать с тмином картофель в мундире.

- Принимать уголь от сожженной древесины тополя по 2—4 чайных ложки в день до и после еды. То же нужно делать при тошноте.

- Выпивать утром натощак 1 стакан свежавыжатого сока картошки. После приема сока необходимо лечь в постель на 30 минут. Через час можно завтракать. Курс лечения — 10 дней. Затем 10 дней перерыва и снова повторить 10-дневный курс.

- Зеленые листья чеснока улучшают пищеварение и возбуждают аппетит, действуют спазмолитически при желудочно-кишечных коликах, метеоризме и хроническом энтероколите.

- Чеснок мелко нарезать, разложить тонким слоем и высушить. Сухой чеснок смолоть, сложить в стеклянную банку. Хранить плотно закрытым в темном, холодном месте. Принимать на кончике ножа 2 раза в день после еды.

Травы и сборы

- Заварить 1 стаканом кипятка 2 чайные ложки семени укропа и на-

стоять 1 час. Принимать по 0,3 стакана 3—4 раза в день.

- Принимать 3 раза в день по 1 стакану горячего настоя семян моркови: заварить 1 стаканом кипятка 1 столовую ложку семян и настоять ночь в термосе.

- Взять по 3 части плодов фенхеля обыкновенного, корневищ айра болотного, по 4 части корня валерианы лекарственной, листа мяты перечной, 6 частей цветков ромашки аптечной. Принимать в виде теплого настоя 0,5—0,75 стакана 3 раза в день после еды при метеоризме и спазмах кишечника.

- Залить 1 столовую ложку семян тмина 1 стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде (можно в термосе) 2—3 часа. Принимать рекомендуется 5—6 раз в день за 20—30 минут до еды по 2—3 столовых ложки, детям до 6 лет — по 1 чайной ложке.

- Кипятить 1 столовую ложку семян тмина в 1 стакане воды 5—10 минут. Процедить, подсластить. Принимать по 1 чайной ложке 5—6 раз в день при вздутии живота у детей.

- Принимать по 0,5 стакана настоя семян укропа 2—3 раза в день до еды.

- Залить 1 чайную ложку семян аниса 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить по 0,25 стакана 3—4 раза в день за 20 минут до еды.

- Залить 1 столовую ложку цветков ромашки 1 стаканом кипятка, охладить, процедить. Пить как чай.

- Залить 1 столовую ложку сухих соцветий ромашки аптечной 1 стаканом кипятка, кипятить 5 минут, настоять 4 часа. Принимать по 2 столовых ложки 4 раза в день до еды.

- Залить 2 чайные ложки измельченного корня одуванчика лекарственного 1 стаканом холодной кипяченой

ПОНОС

воды, настаивать 8 часов. Пить по 0,25 стакана 4 раза в день перед едой.

- Взять 2 столовые ложки травы льнянки обыкновенной, залить 1 стаканом кипятка. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день при вздутии живота.

- Залить 1 столовую ложку травы полыни горькой 1 стаканом кипятка, настоять. К настою добавить 1 чайную ложку меда. Принимать по четверти стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Взять поровну листа мяты перечной, семян аниса, семян тмина, плодов фенхеля. 2 чайные ложки смеси заварить 1 стаканом кипятка, настоять в плотно закрытой посуде 1 час, процедить. Выпить 1 стакан в день за несколько приемов.

Лечение мудрами

Снять вздутие живота поможет выполнение следующей мудры: мизинец правой руки согнуть таким образом, чтобы он прикасался к основанию большого пальца, которым слегка прижимаем мизинец.

Левой рукой обхватить правую руку снизу, при этом большой палец левой руки располагается на большом пальце правой руки.



Мудра, способствующая снятию вздутия живота

Понос — многократное или однократное опорожнение кишечника с выделением жидких каловых масс.

Причинами поноса могут быть: инфекция, неправильное питание, нарушение процессов пищеварения, отравления, стресс.

Частота стула может быть различной, испражнения — водянистые или кашицеобразные.

Самая большая опасность при поносе — это обезвоживание организма. Понос может сопровождаться рвотой и высокой температурой.

Рвота и высокая температура могут еще больше усилить обезвоживание.

Черный или кровянистый понос может сигнализировать о значительном внутреннем кровотечении из желудка или кишечника.

В этом случае требуется немедленная помощь врача.

Симптомы. Боли в животе, ощущения журчания, переливания, вздутие живота.

Традиционные методы лечения

Лечение направлено на устранение причины, вызвавшей понос.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- Принимать каждый час до остановки поноса по 1 чайной ложке крахмала, разведенного в 1 стакане теплой воды.

- Приготовить смесь соков из 3 корнеплодов моркови, 1 свеклы и 3 черешков сельдерея. Принимать 3 раза в день по 0,5—1 стакану за 30 минут до еды.

- Сок из ягод крыжовника и размятые ягоды принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Принимать в виде порошка древесный липовый уголь по 1 чайной ложке, запивая водой.

- Выпить 0,5 стакана слабого раствора марганцовки (розового цвета).

- Ржаные сухари залить водой и дать им настояться, пить понемногу воду в течение дня.

- Есть кисели, рисовый отвар, кофе из ячменя и желудей.

- Есть сухие продукты — сухари, сушки, печенье и т. д.

- Пить крепкий чай.

- Отвары и компоты из груши обладают вяжущими свойствами. Мякоть груши съедать не следует, так как ее волокна усиливают перистальтику кишечника.

Травы и сборы

- При поносе у детей использовать настой плодов боярышника. Залить 5 г сухих плодов 1 стаканом горячей воды, кипятить 10 минут, настаивать 30 минут, процедить и кипяченой водой довести объем до исходного. Давать детям по 1 столовой ложке 3 раза в день.

- Перегородки из 300 г грецких орехов залить 1 стаканом спирта и настоять 3 дня. Пить по 3—4 раза в день от 6 до 10 капель, запивая 3 глотками теплой воды. Как только понос начнет проходить, прием капель необходимо прекратить, так как средство это сильное и может вызвать запор.

- Нарезать ломтиками молодые, неспелые грецкие орехи вместе с зеленой кожурой, заполнить ими 0,75 бутылки, залить водкой и настоять 7 дней. При-

нимать не более 2 раз в день по 0,5 чайной ложки.

- Залить 1 чайную ложку (с верхом) хорошего риса 0,5 л кипятка и поставить его кипятить на медленный огонь на 40 минут. Съесть за 1 раз.

- Залить 1 столовую ложку зеленых почек осины 1 стаканом кипятка, греть на малом огне 25 минут, настоять 40 минут, процедить. Пить по 1—2 столовых ложки 3 раза в день до еды.

- Залить 1 столовую ложку листа мяты 1 стаканом кипятка, настоять 40 минут, процедить. Пить регулярно, утром натощак, вечером перед сном. Чашку теплого отвара пьют медленно, небольшими глотками. Помогает при поносах и отрыжке.

- Залить 4 чайные ложки сухих плодов черники 1 стаканом холодной воды, настоять 8 часов. Выпить в течение дня небольшими глотками.

- Залить 1 столовую ложку измельченной корки граната 1 стаканом кипятка, настоять до окрашивания воды, выпив весь стакан сразу.

- Залить 1 чайную ложку сухой травы полыни горькой 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Внимание! Длительное употребление полыни может привести к отравлению организма.

- Залить 2 чайные ложки травы гери луговой 2 стаканами холодной кипяченой воды, настоять 8 часов. Пить небольшими глотками в течение дня.

- Залить 1 столовую ложку измельченного корневища лапчатки прямостоячей 1 стаканом кипятка. Нагреть

на водяной бане 30 минут, процедить. Оставшееся сырье отжать, отвар долить кипяченой водой до полного стакана. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

- Залить 1 столовую ложку измельченных листьев брусники 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать в охлажденном виде по 1—2 столовых ложки 3—4 раза в день.

- Залить 2 чайные ложки корневища горца змеиного 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. Сильное вяжущее средство.

- Залить 1 чайную ложку коры дуба 2 стаканами холодной воды, настоять 6 часов. Принимать по 0,5 стакана 3—4 раза в день перед едой.

- Заварить как чай 1 столовую ложку травы зверобоя продырявленного в 1 стакане кипящей воды. Принимать по 150 мл 3—4 раза в день до еды при склонности к поносам.

- Смешать по 1 чайной ложке листа крапивы двудомной и листа ежевики, залить 1,5 стакана кипятка, настоять в теплом месте 2 часа. Пить по 0,3—0,5 стакана 3—4 раза в день.

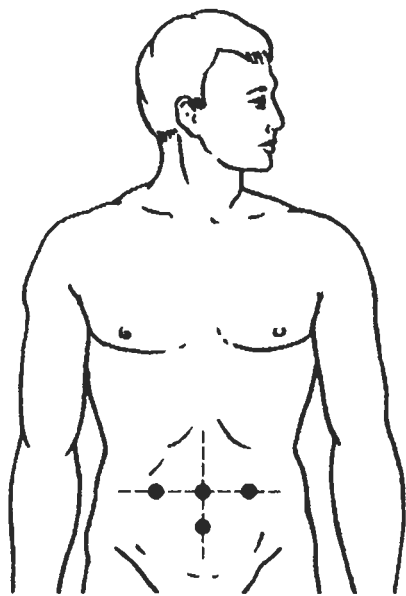
- Смешать 2 части шишек ольхи серой и 1 часть корневища змеевика. Заваривать как чай. Пить в качестве вяжущего средства.

Точечный массаж

При расстройствах желудка, в том числе при поносе, легко массировать указательными пальцами точки живота.

Продолжительность — до 5 минут. Симметричные точки следует массировать синхронно.

Массаж лучше проводить в положении лежа.



Точечный массаж
при расстройствах желудка

ХРОНИЧЕСКИЙ ЭНТЕРОКОЛИТ

Хронический энтероколит — одно из наиболее часто встречающихся заболеваний системы пищеварения, которое приводит к атрофическим изменениям слизистой оболочки и нарушению функций кишечника.

В зависимости от локализации различают энтероколит с преимущественным поражением тонкой кишки и с преимущественным поражением толстой кишки. Заболевание длительное. Причинами его являются кишечные инфекции, нарушение питания, злоупотребление острой пищей, алкоголем, интоксикация производственной и лекарственной, длительное употребление антибиотиков, пищевая аллергия, радиационные поражения, кишечные гельминтозы.

Симптомы. При преимущественном поражении тонкого кишечника больные жалуются на расстройство

стула, частые поносы, тупые боли в околопупочной области, распирающие в животе после еды, тошноту, метеоризм, отсутствие аппетита. При преимущественном поражении толстого кишечника ноющие боли локализуются в боковых отделах кишечника, поносы и запоры одинаковой частоты (см. *Колит*).

Традиционные методы лечения

Лечение комплексное. Большое значение имеет питание с повышенным содержанием белков и ограничением углеводов. При обострениях назначают антибиотики, ферменты.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- Свежевыжатый сок моркови пить по 0,3 стакана 2 раза в день, утром и вечером, натощак. Детям давать по 1 столовой ложке 2 раза в день. Показан при поносе.

- Пить сок, выжатый из луковички чеснока посевого, по 1 чайной ложке на молоке 3 раза в день за 30 минут до еды. Возбуждает аппетит, усиливает секрецию желудка, улучшает пищеварение. Показан при поносах, вялости кишечника, метеоризме, хронических запорах.

Травы и сборы

- Взять 3 части цветков ромашки аптечной, 2 части корневища аира обыкновенного, по 1 части валерианы лекарственной и плодов фенхеля обыкновенного. Приготовить настой из 1 столовой ложки сбора на 1 стакан кипятка. Принимают теплым по 0,5 стакана 3 раза в день после еды. При поносах

с выраженным воспалительным процессом и коликах.

- Залить 1 столовую ложку семян моркови посевной 1 стаканом кипятка, настаивать в термосе 5—6 часов. Принимать по 1 стакану горячего настоя при хронических энтероколитах, сопровождающихся поносом.

- Залить 1 столовую ложку травы лапчатки серебристой 1 стаканом кипятка, настаивать в термосе 3 часа, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Взять 4 столовые ложки листьев и верхушек побегов с цветками Melissa лекарственной, заварить 1 стаканом кипятка, настаивать в термосе 4 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4—5 раз в день до еды.

- Взять по 1 части коры дуба обыкновенного, плодов черемухи обыкновенной и плодов черники обыкновенной. Принимать в виде настоя по 0,5 стакана 2—3 раза в день за 30 минут до еды при хронических энтероколитах, сопровождающихся запором.

- Взять 5 частей коры крушины ольховидной, 3 части семян нетолченых льна обыкновенного, по 2 части цветков бузины черной и плодов фенхеля обыкновенного. Принимать в виде настоя по 1 стакану 2 раза в день через 1 час после еды при хронических энтероколитах, сопровождающихся запором.

- Взять по 1 части корня алтея лекарственного, коры крушины ольховидной, корня солодки голой, плодов фенхеля обыкновенного. Принимать в виде отвара по 0,5 стакана через 1 час после еды вечером при хронических энтероколитах, сопровождающихся запором.

- Взять 5 частей коры крушины ольховидной, 3 части листа крапивы двудомной, 2 части травы тысячелистника

обыкновенного. Принимать в виде настоя по 0,5 стакана на ночь при хронических энтероколитах, сопровождающихся запором.

- Взять 6 частей коры крушины ольховидной, по 2 части травы донника лекарственного и нетолченых семян льна обыкновенного. Принимать в виде настоя по 0,5—1 стакану на ночь при хронических энтероколитах, сопровождающихся запором.

- Взять по 10 частей листа сенны, сегнетовой соли, меда пчелиного, 70%-ного спирта, 75 частей воды. Все смешать и настаивать 1 сутки. Принимать по 1—2 столовых ложки на ночь при хронических энтероколитах, сопровождающихся запором.

- Приготовить порошок с солодковым корнем. Смешать по 2 части порошка из листьев сенны и порошка из корней солодки голой, по 1 части порошка из плодов фенхеля обыкновенного и порошка серы очищенной, 4 части сахарной пудры. Принимать по 1 чайной ложке 2 раза в день, запивая водой, при хронических энтероколитах, сопровождающихся запором.

- Взять 3 части листьев сенны, по 2 части плодов жостера слабительного и коры крушины ольховидной, по 1 части плодов аниса обыкновенного и корня солодки голой. 1—2 чайные ложки сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить горячим по 1 стакану на ночь при хронических энтероколитах, сопровождающихся запором.

- Смешать 2 части порошка из плодов жостера слабительного и порошка из коры крушины ольховидной, 1 часть порошка из плодов фенхеля обыкновенного. Принимать по 0,5—1 чайной ложке 2—3 раза в день за 30 минут до еды при хроническом запоре.

- Принимать сок из цветущего растения лапчатки гусиной по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Обладает вяжущим, антисептическим, противовоспалительным действием. Эффективное средство при поносах с коликами.

- Принимать сок из цветущего растения тысячелистника обыкновенного по 1 столовой ложке перед едой или через 1 час после еды. Показан при вздутии кишечника.

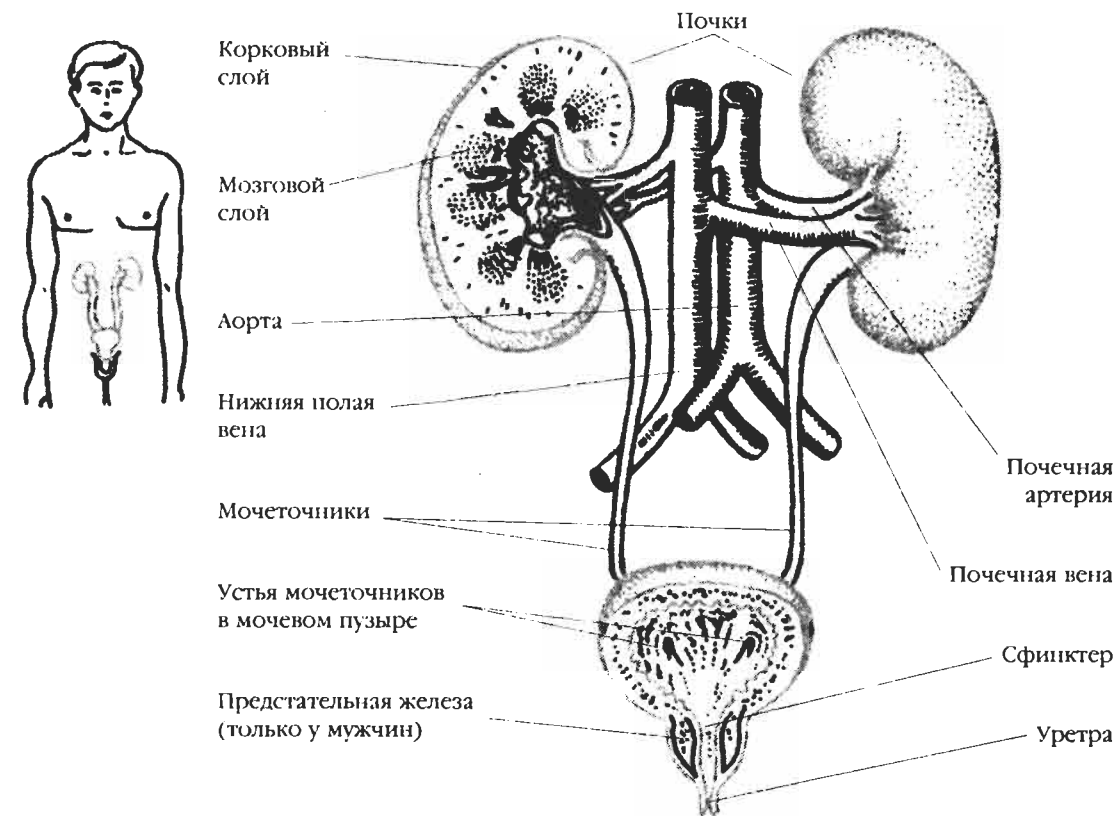
ЗАБОЛЕВАНИЯ МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Назначение мочевыделительной системы заключается в выводе из организма отработанных веществ и поддержании тем самым нормальных объема и состава крови, без чего не-

возможны хорошее здоровье и самочувствие человека.

В эту систему входят почки, мочеточники, мочевой пузырь и мочеиспускательный канал.



Строение мочевыделительной системы

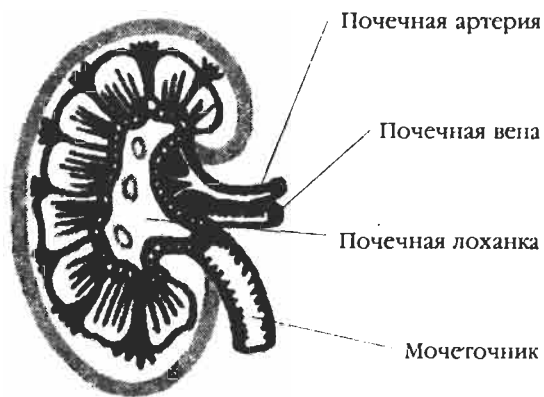
Почки

Почки представляют собой парный орган, имеющий форму боба. Они располагаются позади брюшины, в среднем отделе спины, по бокам от позвоночника, и удерживаются на месте окружающей их фиброзной тканью (фасцией).

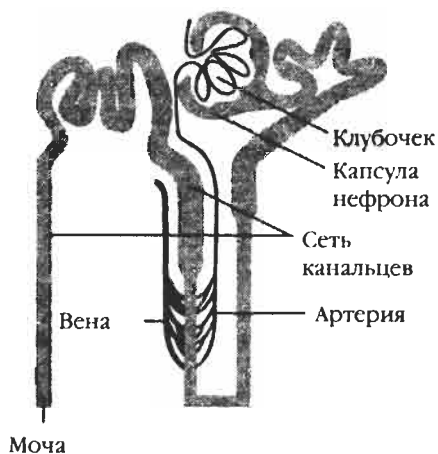
Верхние части почек заходят под два нижних ребра. Каждая почка заключена в плотную оболочку, называемую капсулой. Капсула выполняет защитные функции. На верхушке каждой из почек расположены надпочечники — входящие в эндокринную систему.

Почки участвуют в процессе фильтрации отработанных продуктов, которые образуются в результате обмена веществ в организме. Все эти вещества в итоге выделяются из организма с мочой. В то же время в почках происходит и обратное всасывание отдельных компонентов крови и других необходимых организму веществ, таких как вода, натрий, хлориды, калий, глюкоза и двууглекислые соединения. Благодаря почкам осуществляются поддержание соответствующего кислотно-щелочного состояния (рН) крови, нормального давления крови, содержания в ней кальция и стимуляция образования красных клеток — эритроцитов. Как же это происходит?

Кровь поступает в почки через почечную артерию, представляющую собой ветвь аорты, и распределяется по системе сосудов, постепенно уменьшающихся в размере. Эти сосуды называются артериолами. Артериолы переходят в крошечные сосудистые образования, которые называются клубочками (гломерулами). Каждый клубочек входит в структуру *нефрона* — основной функциональной единицы почки.



Строение почки



Строение нефрона

И клубочки, и нефроны имеют очень тонкие стенки, пропускающие воду и различные компоненты крови. Содержащиеся в жидкостях элементы свободно проходят в специальные селекторы — каналцы нефрона. Есть компоненты крови слишком крупные, чтобы беспрепятственно проникнуть через стенки клубочков в нефрон. Это белки и эритроциты. Жидкость, поступающая в нефрон, — это еще не моча. Она называется фильтратом. По своему составу фильтрат близок к плазме крови. В нефроне фильтрат проделывает путь по разветвленной системе канальцев, которые вливаются в более

крупные канальцы. Крупные канальцы опорожняются в почечную лоханку, которая служит для почек накопителем мочи.

Пока фильтрат проходит свой длинный путь в системе канальцев, вода и другие компоненты жидкости с необходимыми организму веществами (в частности, натрием, кальцием, хлоридами, калием, глюкозой и двууглекислыми соединениями) подвергаются обратному всасыванию в расположенных поблизости кровеносных сосудах, а к фильтрату добавляются некоторые продукты обмена (мочевина и кислоты).

Количество воды, подвергающееся обратному всасыванию из фильтрата, регулируется гормоном, который носит название антидиуретического (АДГ).

Этот гормон образуется в гипофизе. Количество гормона, выделяющегося гипофизом, зависит от концентрации крови.

При очень высокой концентрации крови высвобождается большее количество АДГ. Таким образом, почки вынуждены всасывать обратно большее количество воды из фильтрата с тем, чтобы произошло разбавление крови. Если кровь слишком жидкая, выделяется меньшее количество АДГ. Соответственно почками всасывается меньшее количество воды и повышается концентрация крови.

Процесс обратного всасывания жидкости из фильтрата осуществляется почками настолько эффективно, что количество конечного продукта — мочи — составляет лишь около 1% общего объема фильтрата, проходящего через систему нефронов. В течение этого цикла фильтрат изменяется и по концентрации, и по составу. Он превращается в мочу на этапе поступления в почечные лоханки.

В каждой почке содержится около одного миллиона нефронов. Каждый нефрон действует независимо от других.

Благодаря этому почки имеют удивительные резервные возможности: нормальная работа может осуществляться даже при функционировании относительно небольшого числа нефронов — от 20 до 25%. Поэтому человек может жить с одной почкой или частью почки.

По этой же причине ряд признаков и симптомов почечных заболеваний часто не обнаруживается до тех пор, пока поражение не охватывает значительную часть почечной ткани.

Около 25% крови, проходящей через аорту, попадает в почечные артерии. За 24 часа почки в среднем 60 раз пропускают объем крови, циркулирующей по всему организму.

Мочеточники, мочевой пузырь и мочеиспускательный канал

Из почечных лоханок моча через *мочеточники* — мышечные трубки — вытекает в мочевой пузырь. *Мочевой пузырь* представляет собой мышечное образование, напоминающее по форме мешок и способное расширяться, вмещающее большое количество мочи.

Отсюда через мочеиспускательный канал моча выводится из организма. В конце канала имеется отверстие с тем же названием. У женщин отверстие мочеиспускательного канала располагается перед входом во влагалище. У мужчин выходное отверстие мочеиспускательного канала находится на головке полового члена. У основания мочевого пузыря и по ходу мочеиспускательного канала имеются мы-

шечные кольца — сфинктеры, которые могут смыкаться и размыкаться.

Мышцы сфинктеров сокращаются и остаются сомкнутыми до тех пор, пока не начинается акт мочеиспускания. До этого момента с помощью

сфинктеров моча удерживается в мочевом пузыре. С началом мочеиспускания происходит сокращение мышц пузыря, а мышцы сфинктеров расслабляются, и тогда становится возможным выделение мочи.

БОЛЕЗНИ ПОЧЕК

МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

Мочекаменная болезнь, или уролитиаз, характеризуется образованием камней (их называют конкрементами) в системе мочеобразования. Камни могут находиться в почках (тогда заболевание называется нефролитиазом), мочеточниках (уретролитиаз) или в мочевом пузыре.

Образование мочевых камней чаще встречается у мужчин, чем у женщин. Обычно заболевание развивается у людей молодого и среднего возраста. Причины образования мочевых камней — нарушение водно-солевого обмена функции эндокринных желез, нарушение оттока мочи, инфекции почек и мочевыводящих путей. Величина камней может быть разной — от песчинки до размера апельсина. Камни различаются по составу. Большинство из них содержит кальций, мочевую кислоту, фосфаты и/или оксалаты.

Симптомы. Мочевые камни могут оставаться незамеченными, если они располагаются таким образом, что не вызывают нарушения оттока мочи. При перемещении камней в мочеточники и далее в мочевой пузырь возможны боли, тошнота, рвота, кровь в моче (гематурия) и даже шок. Боли часто могут охватывать область от боковых отделов спины до половых органов и бедер.

Традиционные методы лечения

Выбор лечения зависит от величины и расположения камней. Многочисленные мелкие камни обычно выделяются вместе с мочой.

Иногда используется литотрипсия — дробление камней ультразвуком.

В результате мелкие обломки камней могут свободно выходить во время мочеиспускания. Возможно удаление камней с помощью эндоскопической аппаратуры.

Операция заключается во введении гибкой трубки с оптическим прибором на конце через мочеиспускательный канал в мочевой пузырь.

Эндоскопические приборы позволяют провести визуальное обследование внутренней поверхности мочеполовых органов и осуществить некоторые виды лечения без хирургического вмешательства. Иногда требуется операция.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Минеральные воды

● При *уратных* камнях лучше всего пить щелочные минеральные воды: ессентуки № 4 и № 17, смирновскую, славяновскую, боржоми, джермук.

- При *фосфатных* камнях целесообразно употреблять арзни и нафтусю.

- При *оксалатах* рекомендуется пить эссенуки № 20, нафтусю, саирме.

Домашние средства

- Вымытые и очищенные корнеплоды моркови натереть на мелкой терке, 3 столовые ложки кашицы залить 3 стаканами кипятка, настаивать в течение ночи. Утром настой подогреть и пить горячим в несколько приемов в течение дня. Курс лечения — 1 месяц.

- Залить 1 столовую ложку семян моркови на ночь 1 стаканом кипятка. Утром прокипятить 3 минуты, охладить, процедить.

- Залить 2 столовые ложки сушеной ботвы моркови 0,5 л кипятка, настоять 8—10 часов. Принимать в теплом виде по 0,3 стакана 4—5 раз в день до еды. Курс лечения — 7—8 месяцев.

- Принимать морковный сок по 1 столовой ложке 3—4 раза в день в течение 4—6 месяцев.

- Пить отвар из-под сваренного в мундире картофеля — по 0,25—0,5 стакана перед едой в течение 3 недель. Курс повторить через 1—2 месяца.

- При возникновении почечной колики больному полезна теплая ванна в течение 20 минут. После ванны лечь в постель и положить на живот припарку из размятого, сваренного в кожуре картофеля.

- 1 столовую ложку семян лука залить 1,5 стакана кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, охладить, процедить. Принимать по 0,3 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

- Смешать сок редьки пополам с медом. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Помо-

гает при лечении не только мочекаменной, но и желчнокаменной болезни.

- Наполнить поллитровую бутылку до половины объема нарезанным луком, залить доверху водкой, настаивать в теплом месте или на солнце в течение 10 дней. Процедить, пить 2 раза в день перед едой по 1—2 столовых ложки.

- Арбузные корки нарезать кусочками размером 2×2 см, высушить в тени или в духовом шкафу. Высушенные корки измельчить, залить водой в пропорции 1:1, кипятить на медленном огне 30 минут, охладить. Пить по 1—2 стакана 3—5 раз в день до еды.

- Пить лимонный сок, разбавив его водой, или пить лимонный сок в смеси с морковным, свекольным, огуречным соками. Выпивать сок 1 лимона 3—4 раза в день в течение 2 недель (не более).

- Сварить в молоке сухие ягоды инжира: 2—3 ягоды на 1 стакан — и пить по 1 стакану ежедневно до исчезновения камней. Молоко должно быть очень горячим.

- Прикладывать к отечным местам компрессы из тертого сырого картофеля или тонко нарезанные ломтики сырого картофеля.

- Развести 1 столовую ложку нашатырного спирта в 0,5 л водки и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды. Пить в течение 3 дней, затем сделать недельный перерыв и повторить курс. Раствор помогает избавиться от камней в почках.

- Взять по 1 чайной ложке мелко нарезанных зелени и корней свежей петрушки, залить 1 стаканом кипятка и парить 1,5 часа (или, укутав, настаивать 2—3 часа). Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день за 1 час до еды. Зимой можно заваривать сухую петрушку.

- Пить 3 раза в день по 1 стакану настоя яблочной кожуры (лучше использовать порошок сушеной кожуры).

- Пить 3 раза в день по 1 стакану березового сока с 1 столовой ложкой меда.

- Ежедневно выпивать по 300—500 мл свежего сока черники.

- Пить каждый день по 2 столовых ложки оливкового масла.

- Принимать ежедневно настой листа черной смородины: 2—3 столовые ложки на 2 стакана кипятка.

- Пить по 1 столовой ложке сока клюквы, заедая 1 столовой ложкой меда 3 раза в день. Принимать при воспалительных процессах в почках.

- Очищенные ягоды клубники или земляники промыть, сложить в банку и пересыпать каждый слой небольшим количеством сахарного песка (на 1 кг ягод 100 г сахара). Поставить в прохладное место. Выделившийся сок пить по 0,5 стакана за 20—30 минут до еды. Соки можно заготавливать на зиму (1 кг ягод — 1,2 кг сахара) и пить, разбавляя кипяченой водой.

Травы и сборы

- Взять по 1 части плодов петрушки, плодов можжевельника и плодов аниса, по 6 частей цветков ландыша и листа березы. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом горячей воды, кипятить 15 минут на водяной бане, процедить и выпить в 3 приема в течение дня.

- Залить 1 чайную ложку семян льна 1 стаканом воды. Прокипятить. Принимать по 0,5 стакана каждые 2 часа в течение 2 дней. Смесь можно разбавлять кипяченой водой.

- Рыльца кукурузы оказывают выраженное мочегонное действие. Длительный прием их настоя (3—4 месяца) способствует растворению камней в моче-

точниках и почках (карбонатов, уратов, фосфатов). Рыльца кукурузы надо хранить в сухом месте, так как в сыром месте их мочегонный эффект снижается и переходит в слабительный.

- Залить 1 чайную ложку кукурузных пестиков и рылец 1 стаканом кипятка, парить 2 часа. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 1 час до еды в течение 6 месяцев.

- Залить 2 чайные ложки шафрана посевного (рыльца) 1 стаканом кипятка, настаивать, пока не остынет. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

- Взять в равных частях лист березы повислой, траву лапчатки прямостоячей (калгана), плоды можжевельника, траву золотой розги, корневища пырея, корень стальника полевого, траву чабреца, плоды фенхеля. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, после чего процедить. Принимать по 0,5 стакана 2—3 раза в день за 30 минут до еды.

- Взять по 2 части травы зверобоя продырявленного и травы хвоща полевого и по 1 части цветков терна, травы тысячелистника, стручков фасоли посевной, листа черники. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Помогает при уратных камнях.

- Взять в равных частях лист березы повислой, траву лапчатки гусиной, плоды можжевельника обыкновенного, корень стальника полевого, траву чистотела большого. 4 столовые ложки сбора залить 1 л кипятка, остудить, процедить и выпить сразу весь настой. Принимать при отхождении песка и камней. Постараться как можно дольше задерживать мочеиспускание.

- Взять по 2 части корневища айры обыкновенного, листа брусники обыкновенной.

новенной, корневища пырея ползучего, травы репешка обыкновенного, по 1 части цветков пижмы обыкновенной и травы хвоща полевого. 1 столовую ложку сбора заварить 1 стаканом кипятка, настоять в термосе 2 часа, процедить. Принимать по 1 стакану настоя утром и вечером.

● Взять 2 части плодов шиповника коричневого, по 1 части листа березы повислой, листа брусники, кукурузных рыльцев и листа толокнянки. Принимать в виде настоя по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой. Помогает при отеках.

● Взять в равных частях лист толокнянки, траву спорыша, траву грыжника, рыльца кукурузы, створки плодов фасоли. 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 6—8 часов, процедить и пить по 0,25 стакана 3—4 раза в день через 1 час после еды.

● Взять в равных частях рыльца кукурузы, лист черники, створки плодов фасоли, побеги туи, солому овса, траву плауна булавовидного. 4 столовые ложки смеси залить 1 л воды, настаивать в духовке ночь, утром прокипятить в течение 10 минут на малом огне и настаивать еще 4 часа, процедить и принимать по 0,25 стакана каждые 30 минут при воспалении и камнях мочевого пузыря.

● Взять в равных частях плоды можжевельника, плоды земляники лесной, лист брусники, лист розмарина, траву хвоща полевого, корень солодки. Приготовить настой из 1 столовой ложки смеси на 1 стакан воды. Принимать по 2 стакана в день.

● Взять по 2 части листа руты, листа лапчатки, по 1 части листа березы, травы золотарника, травы чабреца, корня стальника, корневища пырея. 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 6 часов, процедить и пить по 0,3 стакана 3 раза в день через 1 час после еды.

● Взять в равных частях траву руты, траву лапчатки, траву чистотела, лист березы, корни стальника, корневища пырея, плоды можжевельника. 4 столовые ложки смеси залить 1 л кипятка, настоять до охлаждения и выпить сразу, стараясь как можно дольше задержать мочу.

● Взять в равных частях плоды тмина, плоды можжевельника, лист плюща, лист розмарина, лист толокнянки, траву хвоща полевого и корень солодки. Приготовить настой из 1 столовой ложки смеси на 1 стакан кипятка и процедить остывшим. Принимать по 2 стакана на ночь.

● Взять по 10 частей плодов аниса и плодов петрушки, по 3 части плодов можжевельника, травы пастушьей сумки, листа толокнянки, корней стальника, корней любистока и корней одуванчика. Приготовить отвар из 1 столовой ложки смеси на 1 стакан воды. Принимать утром во время завтрака и вечером по 1 стакану.

● Взять по 1 части листа крапивы, листа мяты перечной, корней колючелистника, корневищ аира, по 3 части травы хвоща полевого, цветков бузины, цветков липы, плодов шиповника, плодов можжевельника. Приготовить отвар из 1 столовой ложки смеси на 1 стакан воды. Принимать утром во время завтрака и вечером по 1 стакану.

● Взять по 1 части соплодий хмеля, цветков лаванды, цветков ромашки, листа черной смородины, листа березы, листа толокнянки, травы базилика мятолистного, травы будры плющевидной, лепестков розы и плодов можжевельника, по 2 части листа брусники, листа подорожника, травы буквицы лекарственной, 3 части листа крапивы, 4 части плодов шиповника, по 6 частей плодов земляники лесной и травы хвоща полевого. 1 столовую ложку смеси

заварить 750 мл кипятка. Принять в течение суток в теплом виде за 4—5 раз.

● Взять по 2 части корня ревеня, травы тысячелистника, 3 части цветков бессмертника. 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 2 часа, процедить, пить по 0,5 стакана 2 раза в день.

● Залить 1 чайную ложку измельченных сухих ветвей жимолости съедобной вместе с листьями 1 стаканом воды, кипятить 30 минут, охладить, процедить и принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день. Отвар является прекрасным мочегонным и помогает избавиться от отеков. Мочегонным действием обладает также отвар ветвей и листьев жимолости душистой.

● Смешать 3 стакана сока облепихи, 2 столовые ложки меда, 1 стакан кипяченой воды, 0,5 стакана настоя листа мяты. Пить по 1 стакану в день. Хранить сок надо на холоде.

НЕФРИТ

Нефрит — воспалительное заболевание почек. Различают несколько видов нефрита, наиболее часто встречаются гломерулонефрит и пиелонефрит.

Гломерулонефрит — воспаление почечных клубочков — особенно часто встречается у детей в возрасте от 5 до 10 лет, чаще у мальчиков. Нередко воспалительный процесс развивается после ранее перенесенной (обычно в течение нескольких предшествующих недель) инфекции.

Самыми распространенными инфекциями, после которых возникает подобный постинфекционный гломерулонефрит, являются стрептококковый фарингит (стрептококк глотки) и импетиго.

Системные заболевания, как, например, диабет, также могут способствовать развитию гломерулонефрита.

Точные причины заболевания остаются неясными. Однако существует точка зрения, согласно которой гломерулонефрит представляет собой иммунно-аллергическую реакцию организма на вредные вещества.

Эта реакция проявляется отеком и накоплением продуктов жизнедеятельности клеток (включая белые клетки крови — лейкоциты) в почечных клубочках.

С развитием этих расстройств ограничивается кровоток в клубочках и уменьшается объем выделяемой мочи. Сокращение объема мочи происходит вследствие усиления обратного всасывания натрия и воды.

Задержка воды приводит к увеличению объема крови, циркулирующей в сосудах, повышению кровяного давления и дополнительной нагрузке на сердце. Избыток жидкости переходит в ткани и вызывает развитие отеков.

Скопление жидкости в легких сопровождается нарушениями их функций. Из-за отека клубочковой ткани возникают нарушения их проницаемости, поэтому крупные частицы крови (белые и красные клетки) проникают в нефроны и могут выделяться вместе с мочой.

Гломерулонефрит может протекать в острой (с внезапным началом и выраженными симптомами) и хронической (неярко выраженной, но продолжительной) формах.

Симптомы острого гломерулонефрита. Эта форма гломерулонефрита характеризуется внезапным началом и проявляется кровью в моче (гематурия), уменьшением количества выделяемой мочи, повышением артериального давления, неприятными ощущениями в области живота,

отеками, раздражительностью. Могут иметь место также повышение температуры и головная боль. При исследовании мочи под микроскопом в ней может обнаруживаться белок.

Традиционные методы лечения

Больные острым гломерулонефритом нуждаются в госпитализации. Им требуются полный покой и тщательное медицинское наблюдение ввиду возможности развития осложнений, таких как снижение сердечной деятельности, почечная недостаточность и нарушения водного обмена.

В период максимальной выраженности расстройств осуществляется медикаментозное снижение кровяного давления. Иногда назначается специальная диета. В течение короткого времени может применяться гемодиализ. Острый гломерулонефрит встречается редко. У большинства наступает полное выздоровление.

Симптомы хронического гломерулонефрита. Как и острая форма, хронический гломерулонефрит проявляется отеками, повышенным давлением, изменениями в составе мочи. При хроническом гломерулонефрите происходит постепенное прогрессирующее разрушение почечных клубочков. Результатами заболевания являются полное разрушение почечной ткани и почечная недостаточность.

Традиционные методы лечения

Больным назначают препараты для снижения кровяного давления. Применяются различные варианты диет, в том числе с ограничением натрия и калия. Проводится почечный диализ. Может потребоваться трансплантация почки.

Пиелонефрит представляет собой воспаление одной или обеих почек и возникает в результате попадания в почки микроорганизмов.

Обычно речь идет о так называемой *восходящей инфекции*, распространяющейся по мочеточникам из мочевого пузыря. Иногда микроорганизмы проникают в почки вместе с фильтратом из крови.

У людей, которые в наибольшей степени подвержены развитию пиелонефрита, встречаются рецидивирующие инфекционные заболевания нижних отделов мочевыделительной системы (цистит), камни мочевого пузыря (мочекаменная болезнь), врожденные дефекты мочеполовой системы, диабет или неврологические расстройства (паралич) мочевого пузыря. Риск заболевания возрастает у беременных женщин.

Увеличивающаяся матка может «придавливать» мочеточники к другим органам и препятствовать оттоку мочи из почек.

Раннее и полное лечение любой инфекции нижних отделов мочевыводящих путей (в частности, цистита) может значительно снизить опасность развития пиелонефрита.

Микроорганизмы, проникающие в почки, вызывают развитие воспаления и отека. По мере распространения этих процессов поврежденная ткань почек замещается рубцами. Образование рубцовой ткани после повторных обострений или в результате хронического течения заболевания вызывает нарушение функциональных способностей почек.

Спустя какое-то время может развиться полная почечная недостаточность. Пиелонефрит встречается как в острой, так и в хронической форме.

Симптомы острого пиелонефрита. Заболевание начинается

внезапно, возникают повышение температуры, озноб, боли в области пораженной почки (почек) и ощущение дискомфорта в области живота. Если возникновение пиелонефрита связано с инфекцией мочевого пузыря, то одновременно могут наблюдаться также симптомы цистита.

Традиционные методы лечения

Назначаются антибиотики. Большое значение имеет ежедневный прием достаточного количества жидкости. Это способствует лучшему промыванию мочевыводящих путей.

Симптомы хронического пиелонефрита. При хроническом течении заболевания воспалительный процесс и инфекция наблюдаются неопределенно долгое время.

Если не происходит обострений заболевания, то явные симптомы могут отсутствовать.

Отмечается ряд симптомов общего характера в виде утомляемости, головной боли, потери аппетита, уменьшения веса и повышения кровяного давления.

С образованием в пораженных почках рубцовой ткани обычно появляются признаки почечной недостаточности.

Традиционные методы лечения

Устраняется причина заболевания: например, удаляются камни или осуществляется хирургическая коррекция (в случае структурных аномалий мочевыделительных органов).

Проводится антибактериальное лечение, назначаются мочегонные препараты.

При отсутствии эффекта может потребоваться хирургическое удаление нефункционирующей почки.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- Взять 300 г репчатого лука, 1 чайную ложку меда, 1 столовую ложку сухих измельченных листьев розмарина, залить 700 мл белого сухого вина, настаивать в темном, прохладном месте 20 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Хранить в темном, прохладном месте. Принимать по 3 столовых ложки 3 раза в день до еды.

- Растворить 1 г мумие в 1 л кипяченой воды. Принимать при остром пиелонефрите по 0,5 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды. Можно растворить мумие в предварительно приготовленном отваре корня солодки (1:10).

- Залить 3 столовые ложки семян моркови 1 л кипятка, настаивать ночь, процедить и пить в теплом виде по 0,7 стакана 4—6 раз в день натощак. Принимать при нефрите и почечнокаменной болезни, сопровождающихся отеками, уменьшением суточного объема мочи и концентрационной способности почек.

- Для промывания почек в качестве мочегонного средства пьют сок сырого картофеля — по 0,5 стакана утром натощак.

- Для лечения различных заболеваний почек и для их укрепления используется смесь картофельного и рябинового соков, настоянных в течение 1 часа.

- Для больных с нетяжелыми формами хронической почечной недостаточности используют картофельно-яичную диету: 3 части картофеля и 2 части белка (без желтка) куриных яиц.

- Морковь натереть и 3 столовые ложки залить вечером 3 стаканами кипятка. Настой пить горячим по 1 стакану 3 раза в день.

Травы и сборы

● Тыква является одним из лучших мочегонных растений. Ее употребляют при хронических пиелонефрите и цистите. Есть сырую мякоть тыквы по 500 г 2 раза в день.

● Свежий сок тыквы принимать по 0,5 стакана в сутки.

● Съесть по несколько штук сладких яблок в день. Улучшает обменные процессы.

● Включить в рацион питания дыню, это особенно полезно больным пожилого возраста.

● Взять 1 стакан сухих измельченных груш и 4 столовые ложки овсяной крупы, отварить в 1 л воды, настоять 3 часа и принимать по 3—4 стакана в день.

● Арбуз — незаменимое мочегонное средство. Употреблять до 2 кг арбуза в день. Есть арбуз нужно даже ночью, когда моча становится наиболее концентрированной.

● Взять 2 столовые ложки ягод крыжовника и кипятить 10 минут в 1 стакане воды. Добавить 1 чайную ложку меда и пить по 0,5 стакана 4—5 раз в день.

● Смешать мед с ягодами калины. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

● Ягоды облепихи — один из лучших витаминосителей, прекрасно помогает при всех почечных заболеваниях.

● Плоды инжира варить в молоке 15—20 минут, процедить и принимать молоко очень горячим по 2—3 стакана в день.

● Ежедневно пить по 1 стакану березового сока с 1 столовой ложкой меда 3 раза в день после еды.

● Ежедневно выпивать по 300—500 мл свежего сока черники.

● Есть садовую землянику (клубнику), если нет аллергии. Земляника обладает противомикробным действием, полезна при болезнях почек.

● Залить 1 десертную ложку кукурузных рыльцев 1 стаканом кипятка, варить на слабом огне 20 минут, настоять 30 минут, процедить и пить по 2 столовых ложки через каждые 3 часа (при отечно-гипертонической форме). Одновременно проводить бессолевую диету и ограничить прием жидкости.

● Залить 1 чайную ложку семян льна 1 стаканом кипятка, 2—3 минуты кипятить, настаивать 1 час. Пить по 0,5 стакана каждые 2 часа в течение 2 дней. Средство для очищения почек.

● Залить 2 столовые ложки шишек хмеля 0,5 л кипятка, настоять 2 часа и процедить. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день до еды. Рекомендуются при хронических пиелонефрите и цистите.

● Залить 1 столовую ложку травы крапивы двудомной 1 стаканом кипяченой воды, настоять 10 минут, принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. Крапива оказывает кровоостанавливающее, мочегонное и противовоспалительное действие. Полезно принимать крапиву в сочетании с другими травами.

● 1—2 пригоршни цветов и листьев настурции лекарственной в день принимать в свежем виде в салатах (курс лечения — 3—4 недели) или по 1 чайной ложке свежего сока 3 раза в день (как мочегонное). При отеках прием цветов и листьев настурции хорошо сочетать с травой зверобоя.

● Залить 1 столовую ложку измельченного листа толокнянки (медвежьих ушек) 1 стаканом горячей воды и, закрыв крышкой, держать на водяной бане 30 минут. Остудить, процедить и полученный отвар развести кипяченой водой, доведя объем до 1 стакана. Принимать по 0,3 стакана теплым 3 раза в день. Обладает антисептическим, моче-

гонным и противовоспалительным действием. Помогает при воспалении почек и мочевого пузыря.

- Траву овса залить водой и кипятить не более 30 минут. Выпить 2 чашки отвара в течение дня. Курс лечения — 2—3 недели. Это средство хорошо сочетать с ванной из овсяной соломы.

- Залить 1 столовую ложку листа и цветов гръжника гладкого 1 стаканом кипятка, кипятить 3—5 минут, остудить и процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4—5 раз в день после еды. Оставшийся жмых можно использовать наружно в виде компресса на низ живота при остром цистите. Рекомендуется при хроническом пиелонефрите, остром и хроническом цистите. Основное действие гръжника — мочегонное и противоспазматическое.

- Залить 1 чайную ложку измельченного корневища аира болотного 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут и процедить. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды. Отвар можно разбавить в 2 раза водой и делать обертывания и сидячие ванны. Рекомендуется при хронических пиелонефрите и цистите. Активно применяется в китайской медицине.

- Залить 1 столовую ложку сухих цветков ромашки аптечной 1 стаканом кипятка. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день при хронических пиелонефрите и цистите.

- Залить 2 чайные ложки измельченной травы тысячелистника 1 стаканом кипятка, настоять в течение 1 часа, процедить и выпить в несколько приемов за день. Настой рекомендуется при пиелонефрите, но особенно полезен при цистите. Обладает вяжущим, кровоостанавливающим, противовоспалительным действием.

- Залить 1 чайную ложку цветков василька 1 стаканом кипятка, настоять в

термосе, процедить. Принимать по 0,25 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Настой василька действует как мочегонное средство при отеках, связанных с заболеванием почек, при воспалительных заболеваниях мочевыделительной системы, циститах. Обладает противомикробным и болеутоляющим действием.

- Залить 3 столовые ложки травы цикория 0,6 л кипятка, настоять в термосе 2 часа, процедить и пить по 1 стакану 3 раза в день. Действует как мочегонное, антимикробное средство, улучшает обмен веществ, снижает уровень сахара.

- Настоять 1 столовую ложку цветков бессмертника 1 час в 2 стаканах крутого кипятка в термосе. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс приема — 20—25 дней. Рекомендуется при воспалительных заболеваниях почек, мочевого пузыря, мочекаменной болезни.

- Залить 2 чайные ложки измельченной травы хвоща полевого 1 стаканом кипятка, настоять 1 час и процедить. Выпить глотками в течение дня. Применяется при хронических пиелонефрите и цистите (вне обострения).

- Залить 5—6 столовых ложек измельченного листа черной смородины 1 л кипятка и настаивать в тепле не менее 1 часа. Принимать по 1 стакану 5—6 раз в день, для улучшения вкуса можно добавить сахар или мед.

- Бузина черная обладает мочегонным, вяжущим и дезинфицирующим свойствами. Настои бузины принимают при болезнях почек и мочевыводящих путей, отеках. Лечебными являются все части бузины черной: корень, цветы, плоды. Залить 3 столовые ложки толченого корня бузины черной 1 л воды, варить 20 минут, настоять 30 минут, процедить. Пить по 0,5 стакана до еды 3—

4 раза в день при хронической почечной недостаточности.

- Залить 1 столовую ложку цветков или плодов бузины черной 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3—4 раза в день за 15 минут до еды.

- Залить 1 столовую ложку листа морозики 1 стаканом кипятка, настоять. Пить настой по 0,25 стакана 4 раза в день.

- Залить 8 столовых ложек брусничного листа 1 л воды, довести до кипения и кипятить на водяной бане 10 минут. Принимать по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды при воспалительных заболеваниях почек, слизистой мочевыводящих путей.

- Залить 3—4 чайные ложки измельченного листа брусники 2 стаканами горячей воды, кипятить в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 минут, охлаждать при комнатной температуре 45 минут, процедить через 2—3 слоя марли и довести объем кипяченой водой до исходного. Принимать по 0,25 стакана 3—4 раза в день до еды.

- Залить 1 чайную ложку листа брусники 1,5 стакана кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3—4 раза в день до еды. Можно употреблять также свежие, моченые или вареные ягоды брусники.

- Листья и ягоды лесной земляники применяют при хроническом пиелонефрите и цистите. Ягоды назначают как противовоспалительное, болеутоляющее, мочегонное, тонизирующее и витаминное средство. Залить 1 столовую ложку измельченного листа земляники лесной 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа. Принимать по 0,5 стакана 3—4 раза в день до еды.

- Залить 1 столовую ложку травы и листа костяники каменистой 1,5 стакана горячей воды, держать в закрытой

эмалированной посуде на водяной бане 30 минут, охладить, процедить, отжать и объем полученного отвара довести кипяченой водой до исходного. Принимать по 2 столовых ложки 3 раза в день за 20 минут до еды при хронических пиелонефрите и цистите.

- Взять в равных частях цветки бузины, траву зверобоя, цветки ромашки и цветки липы. Залить 2 столовые ложки смеси 1 стаканом кипятка, нагреть на водяной бане 30 минут, охладить 10 минут при комнатной температуре, процедить, отжать и довести кипяченой водой объем до исходного. Пить на ночь в теплом виде по 1—2 стакана.

- Взять в равных частях травы пустырника, зверобоя, фиалки трехцветной, хвоща полевого. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, греть на водяной бане 10 минут, настоять 30 минут в тепле. Пить настой теплым по 2—3 стакана в день при обострении хронического пиелонефрита.

- Взять 5 частей травы Melissa, 4 части листа омелы белой, 3 части цветков очитка лекарственного, 2 части семян укропа пахучего. 1 столовую ложку сбора залить 1,5 стакана крутого кипятка, настоять в термосе 3 часа, процедить и пить по 0,5 стакана 3 раза в день после еды. Курс лечения — 3 месяца. Сделать перерыв на 2 месяца и повторить курс. Сбор хорошо помогает при гипертонической форме хронического нефрита.

- Взять в равных частях рыльца кукурузы, створки плодов фасоли, лист толокнянки. 40 г смеси залить 1 л воды и кипятить 15 минут. Отвар процедить и выпить в течение дня за 6 приемов.

- Взять по 3 части створок плодов фасоли, листа толокнянки, корня бузины травянистой, почек березы, рылец кукурузы, по 2 части цветков лабазника вязолистного, лепестков василька сине-

го, травы грыжника, травы спорыша, травы хвоща полевого. 4 столовые ложки смеси залить на ночь 1 л сырой воды. Утром прокипятить 5—10 минут, настаивать 30 минут, процедить и остаток отжать. Выпить настой теплым в 6—7 приемов в течение дня.

● Взять 1 часть травы петрушки, 10 частей травы хвоща полевого, по 2 части травы буквицы лекарственной и корня щавеля конского, по 6 частей корня спаржи и листа земляники лесной, по 4 части листа крапивы, листа подорожника и плодов шиповника. 1 столовую ложку смеси заварить 2 стаканами кипятка, томить 30 минут и принимать в течение дня за 10 минут до еды при острых и хронических нефритах, заболеваниях почечных лоханок и мочевого пузыря. Курс лечения 4—8 месяцев.

● Смешать 5 частей семян льна, 2 части листа березы, по 1 части листа земляники и листа ежевики. 2 столовые ложки сбора залить 2 стаканами крутого кипятка, настоять 6 часов, процедить и выпить в течение дня. Сбор применяется при воспалительных процессах в почках.

● Взять в равных частях лист крапивы, траву зверобоя, лист толокнянки, лист подорожника, плоды шиповника. 3 столовые ложки смеси залить 750 мл воды, довести до кипения, кипятить 5 минут, настоять 15—20 минут, процедить. Выпить в течение дня в 3—4 приема за 20 минут до еды. Рекомендуются при заболеваниях почек и хроническом цистите. Лечение длительное — 6 месяцев прерывистыми курсами.

● Взять по 2 части семени льна, семени тыквы, листьев ежевики, цветков липы, цветков бузины, травы зверобоя и плодов конопли, 1 часть цветков ромашки. 4 столовые ложки смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать 1 час, проце-

дить и выпить в 4 приема за день при появлении крови в моче.

● Взять по 2 части плодов петрушки, травы вереска, травы хвоща полевого, по 1 части травы золотарника, соплодий хмеля, створок плодов фасоли, корневой любистока. Залить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка и настаивать до охлаждения. Выпить глотками за день.

● Взять по 1 части плодов петрушки, травы грыжника, листа мяты перечной, 4 части листа толокнянки, 3 части корня стальника. 1 столовую ложку смеси настоять на 1 стакане холодной воды в течение 6 часов и затем кипятить 15 минут, выпить за день в несколько приемов.

● Взять по 1 части плодов петрушки и травы чистотела, по 4 части травы грыжника и листа толокнянки. 1 столовую ложку смеси настоять на 1 стакане холодной воды в течение 6 часов и затем кипятить 15 минут, выпить за день в несколько приемов.

● Взять 4 части семени льна, по 3 части корней стальника и листа березы. 1 столовую ложку смеси настаивать на 1 стакане холодной воды в течение 6 часов и затем кипятить 15 минут, принимать по 1—2 стакана в день.

● Взять 5 частей семени льна, по 1 части листа земляники лесной, листа крапивы и листа ежевики, 2 части листа березы. 1 столовую ложку смеси настаивать на 1 стакане холодной воды в течение 6 часов и затем кипятить 15 минут, принимать по 1—2 стакана в день.

● Взять по 1 части плодов петрушки и цветков мальвы лесной, по 2 части плодов шиповника, корней аниса и корней любистока, по 3 части корней стальника, корневища пырея, листа толокнянки и листа березы. 1 столовую ложку смеси настаивать на 1 стакане холодной воды в течение 6 часов и за-

тем кипятить 15 минут, принимать по 1—2 стакана в день.

● Взять в равных частях плоды петрушки, плоды шиповника, корни бедренца, корни любистока, корни стальника, корневище пырея, цветки мальвы лесной, лист толокнянки и лист березы. 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка и томить 30 минут. Принимать по 2—3 стакана в день.

● Взять 3 части цветков ромашки, по 4 части травы грыжника, травы спорыша, рылец кукурузы, цветков душицы и корней бузины травянистой, по 6 частей почек березы и травы хвоща полевого, по 8 частей листа толокнянки и травы зверобоя. 4 столовые ложки смеси залить на ночь 1 л сырой воды, утром прокипятить в течение 7—10 минут. Выпить за 1 день в 5 приемов.

● Взять в равных частях траву зверобоя продырявленного, цветки липы сердцевидной, цветки ромашки аптечной. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять. Принимать по 1—2 стакана в теплом виде на ночь.

● Взять по 1 части цветков календулы и листа крапивы двудомной. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять. Принимать по 0,5 стакана 3—4 раза в день через 1 час после еды.

● Взять в равных частях корневище лапчатки (калган), лист подорожника большого и лист толокнянки обыкновенной (медвежьей утки). 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять. Принимать по 0,5 стакана в теплом виде на ночь при отеках.

● Взять в равных частях цветки липы сердцевидной и ягоды малины обыкновенной. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять. Принимать в теплом виде по 1 стакану на ночь.

Лечебные ванны

● Для очищения почек хорошо делать теплые ванны. Во время приема ванны нужно одновременно есть арбуз. Ванны лучше принимать на ночь.

● Мелко порубить веточки сосны и шишки ели, смешать, заполнить смесью на 0,3 объема 10-литровую посуду, залить водой, поставить на слабый огонь и варить 30 минут, настоять 1 час, процедить, вылить в ванну. Такая ванна полезна для почек и мочевого пузыря, хорошо действует на кожу, укрепляет сосуды.

● Взять в равных пропорциях сениую труху, сосновые веточки, овсяную солому, измельчить. Поместить смесь в 10-литровую посуду на половину ее объема. Долить кипятка. Варить на слабом огне 20 минут, настоять 1 час. Процедить и вылить в ванну.

● Для полной ванны взять 350 г травы хвоща полевого, для сидячей и ножной ванн — 150 г. Траву залить 5 л кипятка, настоять в течение 2—3 часов. Хвощовые ванны применяются при почечной колике, циститах. При хроническом цистите можно применять сидячие паровые ванны из отвара полевого хвоща продолжительностью по 30 минут, а при хроническом пиелонефрите туловище обертывать тканью, смоченной тем же отваром, но разведенным наполовину водой. Компресс должен быть теплым, согревающим. Продолжительность каждой процедуры — 1,5 часа.

● Лист березы, траву спорыша, лист шалфея смешать в равных частях. 200 г смеси залить 3—5 л кипятка, настоять в течение 2—3 часов, процедить и вылить в ванну. Температура воды в ванне должна быть 32—34°C. Процедуры принимать через день по 15—20 минут. Курс лечения — 7—9 ванн.

См. также *Цистит*.

БОЛЕЗНИ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

ЗАДЕРЖКА МОЧИ

Задержка мочи может происходить при закупорке мочеточника камнями, сдавливании его опухолью, рубцами и т. д. Реже это наблюдается при кровопотере, лихорадочном состоянии, обезвоживании организма, в результате поражения центральной нервной системы, а также при воспалительных процессах в прямой кишке. При хронической задержке мочеиспускания нужно обязательно обследоваться у уролога.

Симптомы. При острой задержке исчезает способность к самостоятельному мочеиспусканию. Ощущаются болезненные позывы, чувство переполненности мочевого пузыря, боль в надлобковой области и промежности. Дыхание поверхностное, на коже выступает холодный пот, нередко возникает озноб. Задержка мочи вызывает растяжение стенок мочевого пузыря и сильные боли.

Традиционные методы лечения

Больного нужно доставить в стационар, где ему выпустят мочу катетером. В качестве первой помощи следует дать больному выпить холодной воды, положить теплую грелку на промежность, создать звук падающей струи воды, поставить небольшую очистительную клизму.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

● Ставить компрессы с сырым луком на нижнюю часть живота на 1—2 часа 1 раз в день.

● Положить под спину на 45 минут сложенную в несколько раз, смоченную в воде и выжатую простыню. Потом положить такой же компресс-припарку на живот, но уже на 1 час. Делать так сначала 2 раза в день, потом 1 раз. Внутрь принимать по 1 стакану в день теплого настоя хвоща или корня бузины.

● Заполнить до половины поллитровую бутылку плодами шиповника без косточек, залить водкой или спиртом, настоять в течение 3—6 дней до получения светло-коричневого цвета. Пить 2 раза в день по 5—10 капель, разведенных в 1 столовой ложке воды.

● Натереть свежие корни сельдерея и отжать сок. Принимать по 1—2 чайных ложки сока 2—3 раза в день за 30 минут до еды.

Травы и сборы

Внимание! Ягоды можжевельника противопоказаны при острых воспалительных заболеваниях почек.

● Для лучшего отхождения мочи жевать свежие ягоды можжевельника.

● Залить 1 чайную ложку травы цикория обыкновенного 1 стаканом кипятка, настоять и подсластить. Выпить в 2 приема перед едой. Помогает при затрудненном мочеиспускании и воспалении мочевого пузыря.

● Взять по 0,5 чайной ложки толченых почек березы белой и семян укропа, заварить 2 стаканами кипятка, парить 1,5 часа, процедить. Принимать через каждые 30 минут небольшими глотками. Выпить 1 стакан в течение дня.

● Взять 15 г цветков ландыша майского, залить 1 стаканом кипятка. Принимать по 2 чайных ложки 3 раза в день.

● Залить 1 столовую ложку корней и корневищ кровохлебки лекарственной 1 стаканом горячей воды, кипятить 30 минут, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 5 раз в день до еды.

Внимание! При беременности не применять.

● Залить 1 столовую ложку листа морозики 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 0,25 стакана 4 раза в день.

● Черенок тыквы промыть и измельчить. Приготовить отвар из расчета 20 г сырья на 2 стакана воды. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день.

● Взять по 3 части травы руты, травы лапчатки, по 2 части листа Melissa и корневища с корнями валерианы. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут и выпить настой в 1 прием теплым при спазмах мочевого пузыря и затрудненном мочеиспускании.

● Взять 40 г соломы овса. Залить 1 л кипятка, прокипятить 10 минут, процедить и принимать по 1 стакану 3 раза в день.

● Взять 1 столовую ложку шишек хмеля, залить 1 стаканом кипятка, настоять. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

● Заварить как чай 1 столовую ложку сушеных ягод черной смородины на 1 стакан воды и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

● Залить 1 столовую ложку травы толокнянки 1 стаканом кипятка, на-

стаивать до охлаждения и принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

● Залить 1 столовую ложку ягод рябины 1 стаканом кипятка. Настоять. Принимать по 1—2 столовых ложки 3 раза в день.

● Взять по 1 части плодов фенхеля, плодов тмина, цветков бузины и травы горичвета, по 3 части плодов петрушки и плодов можжевельника, 1 столовую ложку смеси настоять в 1 стакане холодной кипяченой воды в течение 6 часов, прокипятить 15 минут. Выпить за день в несколько приемов.

● Взять по 1 части корня стальника, травы крапивы, травы золотарника, травы тысячелистника, 2 части травы хвоща полевого, 3 части листа березы. 1 столовую ложку смеси настоять в 1 стакане холодной кипяченой воды в течение 6 часов, прокипятить 15 минут. Выпить за день в несколько приемов.

● Взять по 2 части цветков василька синего, травы грыжника, листа толокнянки, корней бузины травянистой, по 3 части рылец кукурузы и почек березы, 1 часть травы хвоща полевого. 1 столовую ложку смеси настоять в 1 стакане холодной кипяченой воды в течение 6 часов, прокипятить 15 минут. Выпить за день в несколько приемов.

● Взять по 1 десертной ложке травы хвоща полевого, листа толокнянки и листа брусники, по 1 столовой ложке плодов можжевельника, корня солодки или листа березы. Сбор залить 3 стаканами кипятка, прокипятить 2—3 минуты, остудить, профильтровать через марлю. Пить по 1—1,5 столовой ложки 3 раза в день.

● Взять по 1 части плодов можжевельника, листа смородины черной, листа березы, травы будры плющевидной, цветков лаванды и лепестков розы, по 2 части листа толокнянки, листа

брусники, листа подорожника и травы буквицы лекарственной, 3 части травы крапивы, 6 частей травы хвоща полевого. 5—6 г сбора заварить 0,5 л кипятка и томить 30 минут (не кипятить). Принимать отвар по 150 мл 3 раза в день за 30 минут до еды теплым при заболеваниях мочевого пузыря, мочекаменной болезни.

НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ

Недержание мочи — непроизвольное выделение мочи при отсутствии позыва к мочеиспусканию. Новорожденные не умеют удерживать мочу, к старости эта проблема часто возникает вновь.

У женщин мышцы матки и тазового дна с возрастом ослабевают. Это изменяет угол, под которым проходит мочеиспускательный канал (трубка, идущая от мочевого пузыря), что способствует недержанию мочи.

Наконец, мочевой пузырь из-за частого переполнения постепенно теряет тонус, утрачивая чувствительность к переполнению, и теряет способность сокращаться и изгонять мочу по мере наполнения, как это происходит у здоровых людей. Моча начинает выделяться непроизвольно, не подчиняясь желанию больного, и тогда ему бывает трудно добраться до туалета вовремя.

К появлению позывов на очень частое и неуправляемое мочеиспускание могут приводить и камни в мочевом пузыре.

Традиционные методы лечения

Не пить вечером никаких жидкостей, по утрам делать холодные обтирания, устроить постель таким образом, чтобы ноги были приподняты.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- Утром натощак выпивать по 1 стакану свежего морковного сока.
- Принимать 3—4 раза в день на кончике ножа порошок семян подорожника.
- Следует исключить из рациона арбузы, сельдерей, виноград, огурцы и другие продукты, обладающие мочегонным действием.

Травы и сборы

- Залить 1 столовую ложку листа подорожника большого 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 20 минут до еды.
- Залить 1 чайную ложку мелко нарезанной травы тысячелистника 1 стаканом кипятка, парить 1 час. Пить ежедневно по 0,5 стакана 2—3 раза в день до еды.

● Залить 40 г сухой травы шалфея лекарственного 1 л кипятка, настаивать, укутав, 1—2 часа. Принимать по 0,5—1 стакану 3 раза в день.

● Залить 3 столовые ложки травы пастушьей сумки 2 стаканами кипятка, настаивать в термосе 3—4 часа. Выпить в 4 приема по 0,5 стакана до еды.

● Смешать в равных частях траву зверобоя и траву золототысячника. 1 чайную ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять. Пить по 2 чашки в день. Курс лечения — 2—3 недели.

● Смешать 2 столовые ложки травы зверобоя продырявленного и 2 столовые ложки листа и ягод брусники. Залить смесь 3 стаканами кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, охладить,

процедить. Пить небольшими глотками начиная с 16 часов и вплоть до отхода ко сну.

● Смешать 1 столовую ложку плодов ежевики и 1 столовую ложку плодов черники, кипятить в 0,5 л воды на слабом огне 20 минут. Настоять, укутав, 30 минут. Пить по 1 стакану 4 раза в день.

ЦИСТИТ

Цистит — это воспалительное заболевание мочевого пузыря. Как правило, цистит связан с инфекцией.

Инфекция нижних отделов мочевыделительной системы чаще встречается у женщин, чем у мужчин.

У женщин микроорганизмы обычно попадают в мочевой пузырь из вышерасположенных отделов системы на всем ее протяжении — от почек до отверстия мочевыводящего канала.

У мужчин развитие цистита чаще всего происходит вследствие инфицирования пузыря из расположенных поблизости органов, например предстательной железы, или из-за камней. Цистит может проходить в острой и хронической форме.

Симптомы острого цистита. Болезнь возникает внезапно. Отмечаются боли в низу живота и учащенное мочеиспускание с позывами, которые невозможно сдержать.

При тяжелом течении болезни моча имеет резкий, зловонный запах. В ней могут встречаться мутноватые комочки и кровь (гематурия). При повышении температуры и появлении озноба можно предполагать распространение процесса на почки (пиелонефрит).

Когда затруднения мочеиспускания сопровождаются рвотой, болью в спине, ознобом, то, вероятно, они вызваны почечной инфекцией.

Симптомы хронического

цистита. Симптомы те же, что при остром нефрите, но выражены слабее. Заболевание может протекать непрерывно либо с обострениями и ремиссиями.

Традиционные методы лечения

При цистите используются антибиотики и назначается обильное питье для промывания мочевыводящих путей.

Женщинам следует проводить ряд гигиенических мероприятий, к числу которых относятся ношение нижнего белья из хлопка и воздержание от приема ванн с мыльными растворами. После дефекации необходимо правильно вытирать область ануса (в направлении спереди назад) во избежание загрязнения отверстия мочевыводящего капала.

Другие важнейшие лечебные воздействия включают: обильное питье, частое мочеиспускание (через каждые 4 часа) и воздержание от гигиенических спринцеваний, а также использование дезодорантов.

Мужчинам необходимо ежедневно промывать и очищать кожу крайней плоти, чтобы предупредить размножение бактерий и распространение инфекции на мочиспускательный канал во избежание развития цистита.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

● Пить по 1—2 столовых ложки сока репы, кипяченного на огне в течение 5 минут.

● Заварить в 0,5 л кипятка горсть ботвы моркови и настоять, укутав, 1 час. Выпить в течение дня в 3—4 приема за 30 минут до еды.

● Залить 1 столовую ложку смеси ботвы моркови и петрушки 0,5 л горячей воды, плотно закрыть и настоять 2 часа. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

● В 1 стакан теплого молока влить 5—10 капель березового дегтя и размешать. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день.

● При цистите кашу из тертого лука (свежего или печеного) приложить как компресс к низу живота на 1—2 часа. Эту процедуру следует делать 1 раз в день.

● Залить яблочным уксусом гончарную глину, тщательно перемешать, нанести смесь на тряпочку и приложить к области почек на пояснице.

● Картофель сварить в кожуре, быстро слить воду и размять. Пюре в кастрюле поставить на заранее нагретый и установленный на дно ведра кирпич. Укутав нижнюю часть тела, больной усаживается на ведро. Можно воспользоваться и более удобным «сиденьем» для паровой бани, соорудив его в предварительно подготовленном для этого унитазе — кастрюлю с картофельным пюре закутывают в теплую ткань и ставят в унитаз, оставляя открытым только верх кастрюли. Прогревания проводят по 10 минут ежевечерне или через 1 день до исчезновения симптомов болезни. Курс лечения — 7—12 прогреваний.

● Есть смесь кедровых орехов с медом. Это очищает почки, мочевой пузырь, придает им силу задерживать мочу.

● Смешать мед и сок черной редьки в соотношении 1:1. Принимать смесь 3 раза в день по 1 столовой ложке через 30—40 минут после еды. Курс лечения — 3—4 недели.

● Смешать в равных пропорциях

мед и семена сельдерея, принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день.

● Смешать по 1 стакану меда, сока редьки, водки, настоять 3 дня. Принимать по 2 столовых ложки 3 раза в день до еды.

● Растворить в 1 стакане теплой кипяченой воды 1 г мумие (раствор должен получиться цвета мутного кофе). Делать этим раствором спринцевания при цистите. Боли и рези прекратятся через 10—15 минут.

● Растворить 0,1—0,3 г мумие в небольшом количестве молока (0,5 чайной ложки), смешать с мукой, сделать свечи и вставлять в анальное отверстие при цистите. Эта процедура позволит уменьшить боли. Одновременно принимать 0,2 г мумие на ночь через 3 часа после еды в течение 10 дней. При необходимости курс повторить.

● При обострении цистита с повышением температуры больному следует сделать ножную ванну (32—35°C), уложить в постель, а на живот положить припарку из отваренного с кожурой и размятого картофеля.

● При обострении хронического цистита готовят отвар: 3—4 столовые ложки цветков ромашки аптечной на ведро кипятка. Этот отвар используют для сидячей ванны.

● Принимать по 1 столовой ложке оливкового масла ежедневно за 25 минут до еды.

● Облепиховое масло — прекрасное средство для местного лечения хронического цистита. Его вводит врач в мочевой пузырь через катетер.

Травы и сборы

● Залить 20 г измельченных корней спаржи 1 стаканом воды, настоять. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день.

● Залить 1 стакан зерновок (неочи-

щенных зерен) овса 2 стаканами воды. Кипятить на водяной бане, пока не выпарится половина воды, процедить и добавить 2 столовые ложки меда, прокипятить еще 5—10 минут и принимать по 0,5 стакана 2—3 раза в день.

- Залить 1 чайную ложку измельченных семян петрушки 2 стаканами холодной воды, настаивать 8—10 часов и принять за несколько приемов в течение дня.

- Порошок семян петрушки принимать на кончике ножа 2—3 раза в день.

- Залить 2 столовые ложки с верхом травы хвоща полевого 1 л воды, кипятить 10 минут, настоять, укутав, 20 минут, процедить. Траву сложить в холщовый мешочек и использовать для компресса: в горячем виде прикладывать на низ живота. Отвар принимать по 1 стакану 2—3 раза в день. Использовать при обострении хронического цистита.

- Приготовить чай из травы хвоща и цветков ромашки, взятых в равных частях. Чай пить горячим по 3 стакана в день, небольшими глотками, но часто. Использовать при болезненном мочеиспускании.

- Залить 2 столовые ложки измельченной травы хвоща полевого 1 стаканом кипятка, настоять. Принимать по 50—70 мл 4 раза в день.

- Залить 1 столовую ложку травы зверобоя 1 стаканом кипятка, кипятить 15 минут, настаивать 40—60 минут, процедить. Пить отвар по 0,25 стакана 3 раза в день при хронических пиелонефрите и цистите, гнойной моче.

- Залить 20 г травы цветущей мяты 1,5 л кипятка, кипятить 5—10 минут, остудить, принимать по 1 стакану 3 раза в день в течение месяца.

- Залить 20 г измельченных листьев тысячелистника 1 стаканом воды комнатной температуры, кипятить на

слабом огне 5—10 минут, настоять 30 минут и процедить. Принимать при воспалении мочевого пузыря по 1 столовой ложке 3—4 раза в день после еды.

- Залить 20 г травы горца птичьего 1 стаканом кипятка и настоять, укутав, 2 часа. Пить 3 раза в день по 1 столовой ложке.

- Залить 1 столовую ложку высушенной травы паслена черного 1 стаканом воды, поставить на огонь, довести до кипения, кипятить на слабом огне 10 минут, настоять 30 минут и процедить. Пить по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды при болях и спазмах в мочевом пузыре.

- Залить 5 столовых ложек почек тополя черного (осоколя) 0,5 л водки и настоять 21 день в темном месте. Пить по 1 чайной ложке 3—4 раза в день во время еды.

- Семена укропа настоять в воде в соотношении 1:20. Принимать по 1—2 стакана 3 раза в день. Настой используется при воспалительных процессах в мочевыводящих путях, при мочекаменной диатезе, задержке мочи. Он также снижает артериальное давление и расширяет коронарные сосуды.

- Залить 1 столовую ложку травы укропа вместе с семенами 1,5 стакана кипятка и настоять 30 минут. Пить по 0,3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Смесь из 1 чайной ложки листа татарника колючего и 1 чайной ложки семян укропа заварить 1 стаканом кипятка, настоять в термосе 1 час и процедить. Пить по 0,25 стакана несколько раз в день. Курс лечения — 1 месяц. Провести от 1 до 6 курсов.

- Залить 2 столовые ложки мелко измельченного корня шиповника 1 стаканом кипятка, кипятить на малом огне или на водяной бане 15 минут, настоять

1 час и процедить. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день за 15—20 минут до еды.

- Пить свежий сок цветов или травы яснотки (крапивы глухой) по 1 столовой ложке 4 раза в день.

- Залить 1 столовую ложку корневищ кувшинки желтой 2 стаканами холодной воды и настоять ночь. Утром поставить на огонь, довести до кипения и кипятить на слабом огне 5 минут. Пить по 0,5 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды при воспалении мочевого пузыря и при задержке мочи, при болезнях почек и вызванных ими болях в спине.

- Залить 2 столовые ложки измельченных стеблей и листьев кувшинки желтой 0,5 л кипятка и настоять 2 часа. Пить по 0,3 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды при воспалении мочевого пузыря и при задержке мочи, при болезнях почек и вызванных ими болях в спине. Этот же настой применяется при ревматизме, нарушении обмена веществ, гастритах.

- Залить 1 чайную ложку травы чертополоха 1 стаканом кипятка, настоять 3—4 часа и процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

- Выпить натошак 1 чашку чая из кукурузных рыльцев или стебельков вишни (черешни). По вкусу можно добавить мед. По мере необходимости пить несколько раз в день при частых позывах к мочеиспусканию.

- Залить 1 столовую ложку шишек хмеля 1 стаканом кипятка, держать на малом огне 5 минут, настоять 1 час и процедить. Принимать отвар длительное время по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды при цистите, раздражении и болезненных спазмах мочевого пузыря.

- Залить 20 г листа татарника колючего 1 стаканом кипятка, настоять

40 минут, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день. Можно принимать порошок из листьев, просеяв его от колючек, по 1 чайной ложке 3 раза в день. Считается хорошим мочегонным и противовоспалительным средством.

- Залить 2 чайные ложки измельченных плодов можжевельника 2 стаканами кипятка, выдержать 2 часа. Остывший настой процедить, добавить сахар и варить на водяной бане до получения сиропа. Принимать по 1 чайной ложке перед едой 3 раза в день.

Внимание! Строго выдерживать дозировку.

- Смешать 2 части коры ивы белой, по 1 части корня стальника и травы грыжника. Заварить 1 стаканом кипятка 1 столовую ложку смеси, греть на малом огне 20 минут, настоять 2 часа и процедить. Пить по 0,3 стакана 3 раза в день.

- Взять по 2 части травы тысячелистника и листа толокнянки, по 1 части корня аира и березовых почек. 2 столовые ложки смеси залить 2,5 стакана кипятка, кипятить 5—7 минут, настоять 30 минут. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день.

- Смешать в равных частях цветки липы, измельченную кору дуба и лист толокнянки. Залить столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка, кипятить на водяной бане 15 минут, настоять 30 минут и процедить. Выпивать по 1 стакану теплого отвара по вечерам.

- Смешать по 3 части стручков фасоли, цветков терновника, корневищ аира, травы хвоща полевого, плодов можжевельника и 5 частей листа толокнянки. Залить 4 столовые ложки смеси 1 л кипятка, настоять 3 часа и выпить сразу за 1 прием, стараясь как можно

дольше задержать мочу. В процессе лечения принимать горячую ванну.

- Смешать по 1 части травы грыжника и плодов петрушки и 3 части листа толокнянки. 1 полную столовую ложку смеси залить 1 стаканом холодной воды, настоять 6 часов, кипятить на слабом огне 15 минут и процедить. Выпивать за 1 день в несколько приемов при щелочной реакции мочи.

- Смешать в равных частях траву медуницы, лист подорожника, лист шалфея, траву золототысячника и траву полыни. Заварить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка, добавить 1 столовую ложку меда, кипятить на водяной бане 5 минут, настоять 30 минут и процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

- Смешать 5 г масла тмина, по 10 мл настойки красавки и настойки травы чистотела, 15 мл настойки валерианы. Принимать по 20 капель 3 раза в день при спазмах мочевого пузыря.

- Взять 5 г семян льна, 20 г цветков алтея, 5 г цветков мальвы лесной. Смесь залить 1 л кипятка и настаивать до охлаждения. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

- Взять в равных частях рыльца кукурузы, лист березы, лист толокнянки, корень солодки, корневище пырея. 1 столовую ложку смеси настаивать на 1 стакане холодной воды в течение 6 часов и затем кипятить 15 минут. Выпить в течение дня в несколько приемов.

- Взять по 1 части семян петрушки и травы чистотела, 4 части листа толокнянки. 1 чайную ложку смеси заварить 2 стаканами кипятка, настоять до охлаждения и принимать по 1 стакану 2—3 раза в день.

- Взять по 2 части семян петрушки и плодов фенхеля, 1 часть почек березы. 1 чайную ложку смеси заварить в 1 ста-

кане кипятка, настаивать до охлаждения и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

- Взять 3 части плодов можжевельника, по 1 части плодов фенхеля и корней солодки. 1 столовую ложку смеси настоять на 1 стакане холодной воды в течение 6 часов и прокипятить 15 минут. Выпить за день в несколько приемов.

- Взять в равных частях корни петрушки, корни солодки, корни стальника, плоды можжевельника. 1 столовую ложку смеси настоять на 1 стакане холодной воды в течение 6 часов и прокипятить 15 минут. Выпить за день в несколько приемов.

- Взять в равных частях створки плодов фасоли, корни петрушки, лист розмарина, лист шалфея, траву хвоща полевого, траву зверобоя. 1 столовую ложку смеси настоять на 1 стакане холодной воды в течение 6 часов и прокипятить 15 минут. Выпить за день в несколько приемов.

- Взять 3 части корней любистока, 5 частей корней стальника, 4 части корневища ластовня, 2 части плодов можжевельника, 6 частей листа березы. Приготовить отвар из 1 чайной ложки смеси на 2 стакана воды и пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

- Взять по 1 части плодов аниса и семян петрушки, 2 части травы фиалки трехцветной, по 4 части плодов можжевельника, корней любистока и корней стальника. 1 столовую ложку смеси настоять на 1 стакане холодной воды в течение 6 часов и прокипятить 15 минут. Выпить за день в несколько приемов.

- Взять по 2 части створок плодов фасоли и травы спорыша, по 3 части цветков василька синего и цветков бузины травянистой, по 4 части травы хвоща полевого и соломы овса. 4 столовые ложки смеси залить на ночь 1 л не-

кипяченой воды, утром прокипятить в течение 10 минут. Выпить 1 стакан на тощак, остальное — в 4 приема за 1 день через 1 час после еды.

● Взять по 1 части плодов петрушки, цветков василька синего, корня девясила и почек березы, 2 части листа толокнянки, 4 части листа трилистника водяного. 2 чайные ложки смеси заварить в 1 стакане кипятка и настаивать до охлаждения. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

● Смешать 3 части ягод рябины красной и 1 часть листа брусники. 1 столовую ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, настоять 3—4 часа на плите, процедить. Пить по 0,5 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды, добавляя 1 чайную ложку меда. Рекомендуется при воспалительных заболеваниях мочевого пузыря, в качестве мочегонного можно использовать при хроническом пиелонефрите.

См. также *Нефрит*.

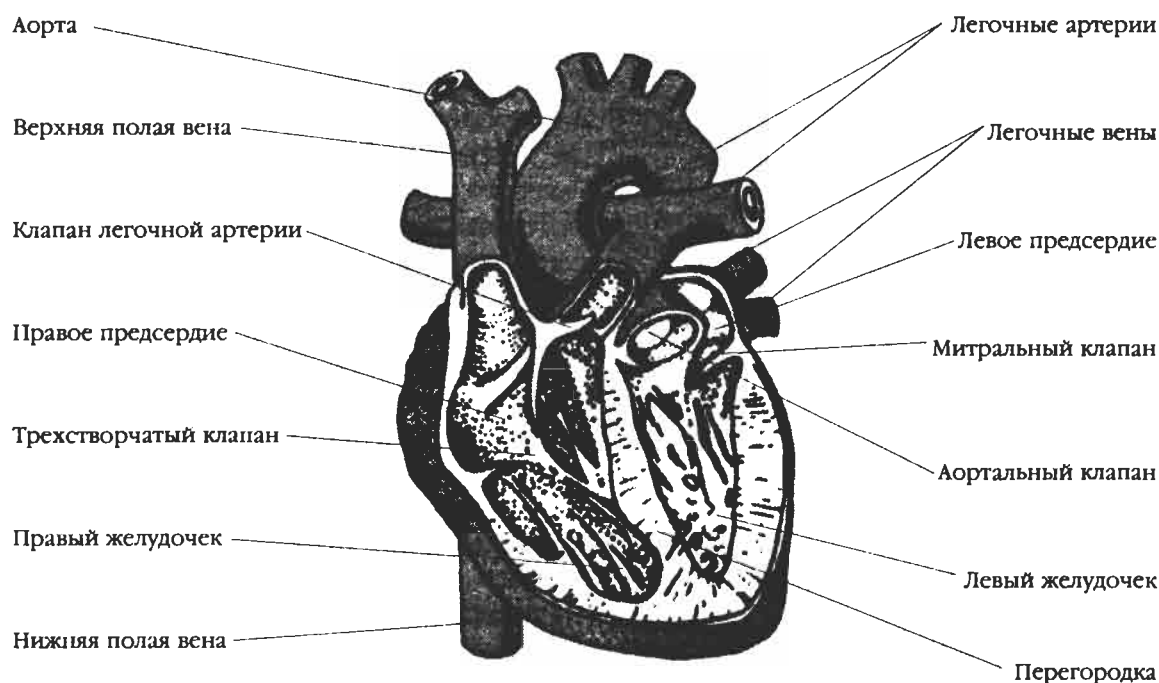
ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Сердечно-сосудистая система включает сердце и кровеносные сосуды и обеспечивает продвижение крови по всему телу для доставки клеткам кислорода и питательных веществ и удаления из них продуктов распада.

Сердце состоит из мышечной ткани и имеет в среднем размер кулака.

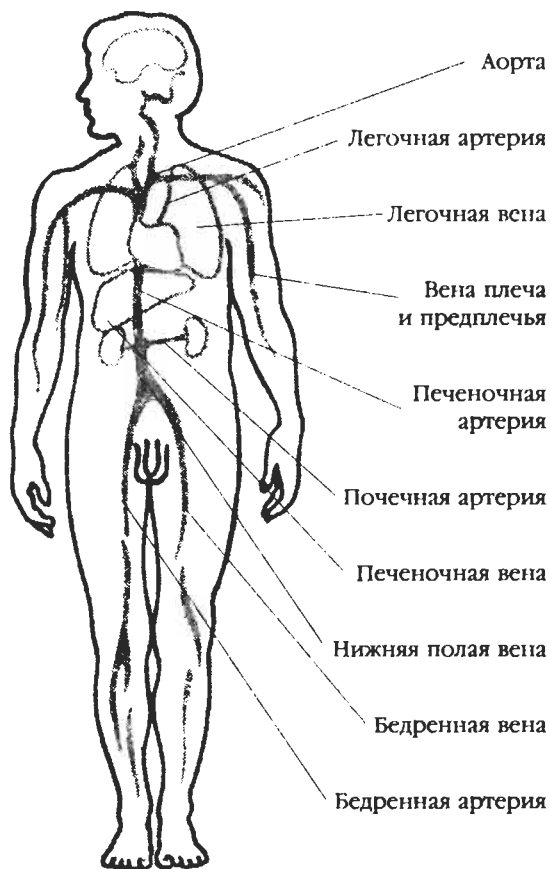
Оно расположено внутри грудной клетки, между легкими и позади грудины, и немного смещено влево. Сердце окружено мешкообразной оболочкой, называемой *перикардом*. Между перикардом и гладкой поверхностью сердца находится небольшое количество перикардиальной жидкости, которая



Сердце

действует как смазка и уменьшает трение между соприкасающимися поверхностями, позволяя сердцу свободно биться. Перикард также помогает сердцу сохранять свое положение.

Кровь в сердце протекает через четыре полости, называемые камерами: правое и левое предсердия, в которые поступает кровь, возвращаемая в сердце, а также правый и левый желудочки, которые заполняются кровью из предсердий и толкают ее в артерии. Клапаны внутри сердца действуют подобно дверям, через которые можно пройти только в одну сторону. Они открываются и закрываются, когда сердце соответственно сокращается и расслабляется, поддерживая движение крови в одном направлении. Всего в сердце



Кровеносная система

четыре клапана: по одному между каждым предсердием и желудочком и по одному между каждым желудочком и крупным кровеносным сосудом, выходящим из него.

Сердечная мышца — миокард — состоит из особых мышечных клеток, которые делают сердце отличным от любого другого органа, позволяя ему постоянно ритмично сокращаться и расслабляться. У взрослого человека сердце сокращается примерно 60–100 раз в минуту.

Хотя сердце функционирует как единое целое, оно разделено на правую и левую половины перегородкой — мускулистой стенкой, так что кровь, протекающая по разным полостям, не смешивается.

Правая сторона сердца состоит из правого предсердия и правого желудочка. Из правого предсердия в правый желудочек поступает кровь, возвращаемая из тканей тела, а он, в свою очередь, направляет ее в легкие. Проходя через легкие, кровь освобождается от углекислого газа, вынесенного из тканей тела, и обогащается кислородом.

Левая сторона сердца состоит из левого предсердия и левого желудочка. Левый желудочек получает обогащенную кислородом кровь из легких и выталкивает ее в артерии, которые разносят кровь по тканям тела, обеспечивая их кислородом и питательными веществами.

Сердечная мышца потребляет много энергии из-за постоянной нагрузки. Это требует большого количества кислорода и питательных веществ. Кровь, проходящая по артериям сердца, снабжает его кислородом и питательными веществами.

Кровеносные сосуды делятся на артерии и вены. *Артериями* называют сосуды, отходящие от сердца и достав-

ляющие с кровью кислород и питательные вещества ко всем тканям организма. *Вены* — это сосуды, которые собирают кровь после того, как она проходит через ткани, и несут ее в сердце. Сердце представляет собой насос, который обеспечивает постоянный кровоток в сосудах. Срок действия кровеносной системы зависит от того, насколько долго сердце остается эффективным насосом, а сосуды организма — неповрежденными и незакупоренными.

Болезни сердечно-сосудистой системы поражают сердце, сердечные артерии и вены. Часто эти болезни взаимосвязаны и имеют общие факторы риска.

Признаки сердечно-сосудистых заболеваний

Внешними признаками сердечно-сосудистых заболеваний могут служить:

- Появление красных прожилок на белках глаз.
- Чернота под глазами.
- Отечность.
- Краснота под мышками.
- Морщинка на мочке уха.
- «Пивной» животик.

- Торопливая речь.
- Напряженная манера работать (стиснув зубы).
- Беспричинные тревоги и страхи.
- Застенчивость, закомплексованность.
- Страх высоты и страх выступить перед большой аудиторией.

Основные факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний

- Пища, насыщенная жирами и холестерином.
- Высокое кровяное давление.
- Курение.
- Тучность.
- Малоактивный образ жизни.
- Диабет.
- Использование контрацептивов, принимаемых через рот.
- Наследственность.
- Возраст.
- Пол: у мужчин болезни сердца встречаются чаще, чем у женщин, но эта разница стирается после наступления менопаузы у женщин: частота болезней сердечно-сосудистой системы сравнивается.

ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЦА И АРТЕРИЙ

АРИТМИЯ СЕРДЕЧНАЯ

Аритмией называют различные отклонения и нарушения ритма сокращений сердца.

Аритмии возникают при заболеваниях центральной и вегетативной нервной систем, а также при эндокринных заболеваниях, при поражениях миокарда.

Симптомы. Перебои, замирания, хаотическое сердцебиение.

Традиционные методы лечения

При отсутствии жалоб у лиц без органического поражения сердца специального лечения не требуется. При неврастении показаны успокоитель-

ные препараты. При органических поражениях сердца назначают анаприлин, лидокаин и др.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

● Натереть на терке 0,5 кг лимонов, перемешать их с таким же количеством меда и 20 ядрами абрикосовых косточек, истолченными в порошок. Принимать до еды по 1 столовой ложке 2 раза в день.

● При замедленном ритме сердца: 4 лимона разрезать на 4 части каждый, сварить в 1 л воды до кашицеобразного состояния, добавить 0,5 кг измельченных грецких орехов, 250 г кунжутного масла и 200 г сахарной пудры. Все смешать. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

● При нарушениях сердечного ритма рекомендуется пить свежий сок черной редьки. Редьку натереть, отжать через марлю сок, смешать с медом (1:1). Принимать по 1 столовой ложке 2—3 раза в день.

● Хороший эффект для уменьшения сердцебиения дает отвар репы. 2 столовые ложки измельченной репы залить 1 стаканом кипятка, варить 15 минут, процедить. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день. Знаменитый врач-травник П. М. Куреннов для снятия приступов сердцебиения рекомендовал принимать ванны с валерианой. Для принятия ванны потребуется 1 полный стакан отвара валерианового корня.

Травы и сборы

● Залить 1 стаканом воды 1 чайную ложку травы горичвета, кипятить на слабом огне 3 минуты, настоять, укутав,

1 час и процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день в течение 2—3 недель. Принимать при сильном сердцебиении.

● Смешать 1 часть измельченной свежесорванной травы гвоздики и 5 частей растительного масла, настоять 8 дней. Принимать по 10 капель 3 раза в день в течение 2 недель.

● Жидкий экстракт элеутерококка надо принимать по 25—30 капель за 30 минут до еды.

● Залить 1 столовую ложку сухой измельченной травы Melissa 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить и пить в теплом виде по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

● При сильных сердцебиениях 1 столовую ложку измельченных корней спаржи залить 1 стаканом кипятка, довести до кипения, кипятить 2 минуты, положить в горячий отвар 1—2 чайные ложки сушеной травы спаржи и настоять, укутав, 2 часа. Принимать по 2 столовых ложки 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 4 недель.

● При замедленном ритме сердечной деятельности пить настойку сосновых веток. Для ее приготовления взять 60 г свежих верхушек веток сосны, залить их 0,3 л водки, настоять на солнце 10 дней. Пить по 15 капель 3 раза в день за 20 минут до еды.

● При первых перебоих в работе сердца эффективным средством является мята перечная. 1 чайную ложку сухого измельченного листа мяты залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 20 минут, процедить. Настой пить ежедневно в течение года.

● При сильном сердцебиении принимать настой соцветий календулы. 2 чайные ложки сухих соцветий залить 2 стаканами кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день.

- При сильном сердцебиении смешать сок из травы руты пахучей и тысячелистника в пропорции 1:1. Взять 24 капли на 1 рюмку вина или водки. Принимать 2 раза в день.

АТЕРОСКЛЕРОЗ

Атеросклероз — это процесс образования бляшек, состоящих из жира и холестерина. Бляшки возникают на внутренней стенке артерий, и артерии становятся твердыми. Так как просвет артерии становится все уже, через нее проходит меньше крови, и ткани тела получают меньше кислорода и питательных веществ. Атеросклероз вызывает многие сердечно-сосудистые нарушения, включая ишемическую болезнь сердца, инфаркт миокарда, гипертонию, инсульт и заболевания периферических сосудов.

Атеросклероз прогрессирует медленно, в течение многих лет, и часто начинается еще в детстве.

Симптомы. Заболевание протекает без симптомов. Обнаруживается при обследовании больного или при

развитии осложнений — ишемической болезни сердца, сердечной недостаточности и т. д.

Традиционные методы лечения

Диета, предусматривающая пищу с низким содержанием холестерина, лекарственные препараты, снижающие уровень холестерина в крови, при тяжелых формах — хирургическое вмешательство.

Рекомендации по питанию

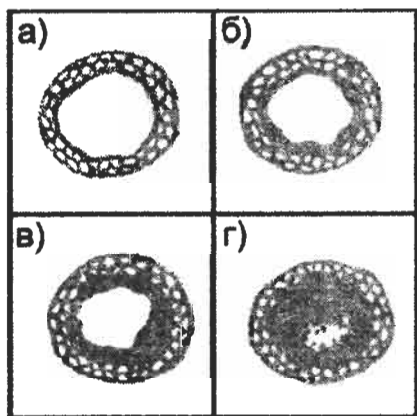
- При атеросклерозе полезны: капуста, свекла, редька, тыква, баклажаны, соя, фасоль, бобы, горох, лук, салат и другая зелень, яблоки, черная и красная смородина, черноплодная рябина, малина, вишня, хлеб из цельного зерна и с отрубями, овсяная и гречневая каши, растительные масла (нерафинированные).

- При атеросклерозе очень полезна морская капуста, или ламинария. Готовить ее можно по-разному. Водоросли можно измельчить и прокипятить (кипятить надо долго, пока они не посветлеют). Вареная ламинария, политая лимонным соком, вполне годится для гарнира. Можно сушеную ламинарию измельчить в порошок и принимать ежедневно по 0,5 чайной ложки или добавлять такое же количество в суп. При использовании морской капусты каждый день риск развития атеросклероза снижается вдвое.

- Хотя бы 1—2 раза в неделю на вашем столе должна быть рыба.

- При атеросклерозе незаменим нежирный творог, особенно домашний.

- Хрен натереть и смешать со свежей сметаной в пропорции: 1 столовая ложка хрена на 1 стакан сметаны. Принимать во время еды по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.



Процесс развития атеросклероза:

а — нормальная артерия;

б — начало заболевания;

в — прогрессирующий атеросклероз;

г — артерия полностью закупорена

● Для улучшения работы сердца рекомендуется съесть 2 яичных белка, взбитых с 2 чайными ложками сметаны и 1 чайной ложкой меда.

● В летний период можно использовать вишневую диету. Для этого надо съесть в день 1,5 кг свежих ягод и запивать их молоком (5—7 стаканов). Другие диеты в это время использовать не рекомендуется.

● Периодически проводить «картофельные дни», употребляя преимущественно картофельный сок, картофельную воду или печеный картофель.

● Ежедневно съедать 1 вареную морковь.

● Весьма полезен зеленый чай.

При атеросклерозе не рекомендуются следующие продукты

● Жирные мясные и молочные блюда, печень, почки, мозги, колбасы.

● Непременно нужно ограничить потребление соли: дневная норма соли не должна превышать 2—3 г.

● Не следует слишком увлекаться сладкими блюдами.

● Яиц можно съесть не более 4 штук в неделю.

● Вредно пить сырую воду, так как содержащиеся в ней минеральные включения (известь, хлор, соли и т. д.) способствуют развитию склероза. Воду надо кипятить.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

● Для лечения и предупреждения атеросклероза людям старше 40 лет рекомендуется регулярно пить натощак

сок сырого картофеля, перед употреблением сок необходимо хорошо размешать.

● Полезно принимать по 3 столовых ложки подсолнечного или оливкового масла ежедневно.

● Очень хороший результат дает прием чесночно-прополисного бальзама. Взять 200 г свежемельченной чесночной массы (для получения ее можно очищенные зубчики чеснока дважды пропустить через мясорубку), положить в бутылку из темного стекла, залить 200 мл медицинского спирта и выдерживать в темном месте 10—12 дней. По истечении этого срока профильтровать, добавить 2 столовые ложки свежего пчелиного меда, 30 мл 20%-ной спиртовой настойки прополиса, размешать до полного растворения меда и выдерживать еще 2—3 дня. Принимать препарат каплями в 0,75 стакана молока 3 раза в день за 20—30 минут до еды по схеме:

Схема приема прополисно-чесночного бальзама

День приема	Количество капель		
	Завтрак	Обед	Ужин
1-й	1	2	3
2-й	4	5	6
3-й	7	8	9
4-й	10	11	12
5-й	13	14	15
6-й	15	14	13
7-й	12	11	10
8-й	9	8	7
9-й	6	5	4
10-й	3	2	1

С 11-го дня принимают по 25 капель в день до конца 30-го дня. После 5-месячного перерыва курс повторяется.

● Выжать сок 1 лимона и 1 небольшого апельсина и смешать со стаканом горячей воды, принимать ежедневно перед завтраком.

● Принимать по 1/4 стакана свежевыжатого сока из ягод красной смородины за 30 минут до еды.

● Есть ягоды черноплодной рябины, смешанные с сахаром (1:1). Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день.

● Перемешать в равных по объему частях кашницу из чеснока, измельченные грецкие орехи и нерафинированное растительное масло. Употреблять ежедневно по 1—2 столовых ложки, добавляя в салаты из свеклы, моркови и других овощей. Хранить в темном, прохладном месте в плотно закрытой посуде.

● Головку чеснока растереть в кашницу, залить 0,7 л вина типа кагор, настоять в темном, прохладном месте 1 неделю, периодически встряхивая содержимое. Принимать по 1—2 столовых ложки 3—4 раза в день перед едой.

● Залить 100 г хорошо измельченного чеснока 2 стаканами водки, настоять в теплом, темном месте 3 дня, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 5—10 капель в 1 чайной ложке холодной воды 3 раза в день за 15 минут до еды.

● Размешать 0,25 чайной ложки сока чеснока в 0,5 стакана козьего молока. Принимать ежедневно утром натощак.

● Растереть 5 головок чеснока с мелкой поваренной солью, смешать с 500 г сливочного масла. Употреблять в пищу с хлебом или картофельным пюре при атеросклерозе, болезнях сердца, легких.

● Смешать растертую в кашницу головку чеснока с 2—3 столовыми ложками измельченных листьев полыни

обыкновенной, залить 0,7 л горячего красного или белого сухого вина. Настоять 5 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать по 2—3 столовых ложки 3 раза в день до еды.

● Отжать сок чеснока, смешать его в равных долях с пчелиным медом и принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 30—40 минут до еды. Это средство дает весьма неплохие результаты. Курс лечения — 4—6 недель по указанной схеме. После месячного перерыва курс лечения повторить. Этот рецепт можно использовать при атеросклерозе, а также при ишемической болезни сердца и варикозном расширении вен.

● Растертую в кашницу головку чеснока залить 1 стаканом нерафинированного подсолнечного масла. Через 1 сутки в масляный настой влить сок 1 лимона и размешать. Настоять в темном, прохладном месте 7 дней, периодически встряхивая содержимое. Принимать чесночное масло по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды при атеросклерозе сосудов головного мозга, ишемической болезни сердца, одышке. Курс лечения — 3 месяца. Перерыв — 1 месяц, после чего повторять лечение до полного выздоровления.

● Для снижения уровня холестерина рекомендуется ежедневно принимать по 15—20 г камеди (смолы) абрикосов, вишен, слив. Одновременно следует принимать чесночное масло по 1 чайной ложке или порошок чеснока по 0,3 чайной ложки 3 раза в день.

● Натереть очищенную головку чеснока и 1 хорошо вымытый лимон с корочкой. После чего смешать чеснок с лимоном и залить 0,5 л холодной кипяченой воды, оставить настаиваться на 4 дня, процедить. Принимать очисти-

тельный настой по 2 столовых ложки утром натощак.

- Взять крупную луковицу (около 100 г), натереть на терке, предварительно очистив от шелухи, засыпать 0,5 стакана сахарного песка и настоять в течение суток при комнатной температуре. Принимать по 1 столовой ложке за 1 час или через 1 час после еды 3 раза в день. Курс лечения — 1 месяц.

- Сок лука смешать с медом в равном соотношении и принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день до еды. Смесь желательно готовить каждый раз свежую (из расчета на 1 день лечения). Курс лечения составляет 2 месяца, после чего следует сделать перерыв на 1 неделю и курс повторить.

- Мед, растертые яблоки и лук смешать в равных соотношениях. Смесь хранить в холодильнике (но не более 3—4 дней). Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Травы и сборы

- Залить 1 столовую ложку измельченных семян укропа 1 стаканом кипятка. Принимать по 1—2 столовых ложки 4 раза в день при атеросклерозе с головными болями.

- Поместить 20 г сухого измельченного корня девясила в темную бутылку, залить 100 мл спирта, настоять 20 дней в темном месте. Процедить, смешать пополам с 20%-ной спиртовой настойкой прополиса и принимать по 25—30 капель 2—3 раза в день.

- Плоды шиповника (истолченные или целые) поместить в поллитровую бутылку, заполнив ее на 2/3 объема, залить водкой доверху. Настоять в темном месте в течение 2 недель, ежедневно взбалтывая. Процедить. Принимать по 20 капель на кусочке сахара. Можно принимать настойку и по другой схе-

ме: начать с 5 капель, увеличить на следующий день на 5 капель и так довести прием до 100 капель, затем начать постепенно снижать дозу, доведя ее до 5 капель.

- Залить 2 столовые ложки измельченных корней синюхи голубой 0,5 стакана кипятка, проварить 10 минут на водяной бане, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 5 раз в день после еды.

- Заварить как чай цветки гречихи: 1 столовую ложку залить 2 стаканами кипятка, настоять 2 часа в закрытом сосуде и процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

- Залить 1 столовую ложку сухих измельченных листьев подорожника большого 1 стаканом кипятка, настоять 10 минут. Выпить за 1 час небольшими глотками.

- Листья подорожника нарезать, помять и отжать сок. Смешать сок с равным количеством меда и проварить на медленном огне 20 минут. Хранить в закрытой посуде, в холодильнике. Принимать по 2 столовых ложки в день. Это средство позволяет приостановить течение болезни.

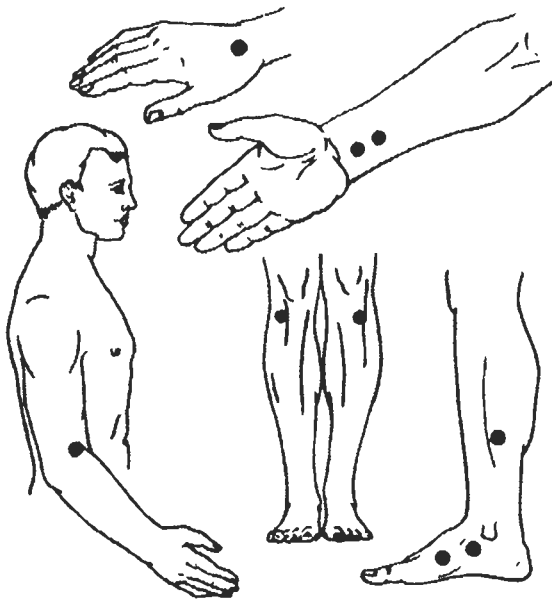
- Залить 20 г измельченного листа земляники лесной 1 стаканом кипятка, кипятить 5—10 минут, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день. Листья земляники выводят из организма соли, а вместе с ними и избыток холестерина.

- Действенным средством от атеросклероза, а также от нервных спазмов, головокружения и шума в голове является мелисса (лимонная мята). Мелиссу полезно употреблять в свежем или сушеном виде, из нее можно готовить отвар. Для отвара берут 1 столовую ложку травы на 1 стакан кипятка.

- Заполнить стакан доверху свежими сосновыми иголками, не утрамбо-

Точечный массаж

Для лечения атеросклероза проводят точечный массаж.



Точечный массаж при атеросклерозе

Точки массируют с медленным вращением.

Каждую точку массируют в течение 3—5 минут.

Внимание! Точечный массаж этих точек противопоказан людям с пониженным артериальным давлением.

ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ

Заболевание, характеризующееся устойчивым повышением артериального давления. Нормальным считается давление: систолическое (верхнее) — до 140 мм рт. ст., диастолическое (нижнее) — до 90 мм рт. ст.

Рост давления обусловлен усилением работы сердца и сужением некото-

вывая, залить водкой до краев. Выдерживать настой в течение 10 дней в теплом месте закрытым. Процедить и принимать по 10—15 капель в 1 столовой ложке теплой воды 3 раза в день до еды.

- Залить 200 г коры рябины 0,5 л воды, кипятить на слабом огне в течение 2 часов. Принимать по 1 столовой ложке отвара 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Смешать по весу: 2 части зубчиков чеснока, по 1 части листа омелы белой и цветков боярышника. 1 чайную ложку сбора залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 8—10 часов, процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день за 20—30 минут до еды.

- Взять 5 частей листа ежевики, 4 части травы ясенника душистого, по 3 части листа омелы белой, травы пустырника и травы сушеницы. Заварить как чай 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка. Пить по 3—4 стакана ежедневно. Этот сбор рассчитан на длительное лечение.

- Взять по 10 г плодов тмина и травы руты, по 15 г листа мелиссы и корневища с корнями валерианы, по 20 г цветков боярышника и листа барвинка, 30 г листа омелы и 20 мл настойки амми (продается в аптеке). 1 полную чайную ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять и пить глотками в течение дня.

- Смешать готовые водочные настойки (1:10) чеснока — 75 мл, травы люцерны посевной — 30 мл, корневища имбиря — 20 мл. Хранить в холодильнике. Принимать по 0,5 чайной ложки 3 раза в день за 15—20 минут до еды, запивая водой.

- Смешать готовые водочные настойки (1:10) чеснока — 75 мл, барвинка малого — 40 мл, безвременника осеннего — 10 мл. Принимать по 0,5 чайной ложки 3 раза в день за 15—20 минут до еды.

рых сосудов как ответ на повышение активности тех или иных частей нервной системы. Как правило, давление повышается в моменты сильных физических нагрузок и при эмоциональном напряжении и возвращается к норме через какое-то время после прекращения действия нагрузки. Устойчивое повышение давления, сохраняющееся и в отсутствие нагрузок, уже является гипертонической болезнью (ГБ). Принято различать три стадии развития ГБ.

I стадия — давление повышается до 160—170/90—100 мм рт. ст., уровень давления неустойчив. Больные жалуются на головную боль, бессонницу, повышенную утомляемость.

II стадия — давление устойчивое и удерживается в пределах 180—200/105—110 мм рт. ст. На этой стадии часто возникают гипертонические кризы.

III стадия — давление достигает 200—230/115—120 мм рт. ст. или выше. На этой стадии происходят органические изменения в сосудах и органах.

Внезапное повышение артериального давления происходит чаще всего из-за неожиданного возрастания в крови количества сосудосужающих веществ, поставляемых нервной и эндокринной системами.

Давление крови может повышаться и от избытка в ней сахара или соли. Повышенное давление крови может иметь и другие причины: ослабление работы почек, повреждение печени или эпителиальных всасывающих волосков тонкого кишечника, ослабление функции сосудов (повреждение мембранных свойств сосудов), повышенный уровень сахара в крови и др.

Симптомы. Головная боль, головокружение, приливы крови, кровоте-

чение из носа, подташнивание — вот основные симптомы гипертонии. Но чаще всего гипертония протекает бессимптомно, за что ее и называют «молчаливым убийцей». Известно, что более половины людей и не подозревают, что у них повышенное кровяное давление.

Традиционные методы лечения

Заболевание следует лечить комплексно. Прежде всего следует снизить вес, изменить образ жизни и рацион питания, отказаться от курения, регулировать физические нагрузки, постараться уменьшить стрессовые ситуации, сократить потребление соли, алкоголя и некоторых лекарств. Если врач выписал лекарство от гипертонии, его надо принимать даже при исчезновении симптомов.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

● Приготовить свежий свекольный сок, смешать с медом (1:1), принимать по 2—3 столовых ложки 3 раза в день.

● Принимать по 3 капли ежедневно свежего сока алоэ, растворив их в 1 чайной ложке кипяченой воды. Пить натощак. Через 2 месяца давление снижается до нормы.

● Пить морковный сок: по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды в течение нескольких месяцев.

● Смешать по 1 стакану сока свеклы, моркови, хрена (натертый хрен предварительно настаивают с водой в течение 36 часов) и 1 лимона, смешать с 1 стаканом меда и принимать по 1 столовой ложке 2—3 раза в день за 1 час до еды или через 2—3 часа после еды. Курс лечения — 2 месяца.

- Смешать по 1 стакану сока красной смородины, хрена (см. выше), меда и сок 1 лимона и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 1 час до еды или спустя 2—3 часа после еды. Хранить такие смеси нужно в хорошо закрывающейся стеклянной посуде в прохладном месте. В начальных стадиях заболевания эти средства дают хороший результат.

- Снизить давление помогают свежие плоды земляники и черной смородины.

- Ягоды жимолости рекомендуется употреблять пожилым людям, страдающим повышенным кровяным давлением, сопровождающимся головными болями и головокружениями.

- Растереть клюкву с сахаром. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды.

- 2 стакана размятой клюквы вскипятить с 0,5 стакана сахара и 1 стаканом воды. Процедить. Пить вместо чая.

- Выжать сок из спелых ягод боярышника. Принимать по 2 столовых ложки 2—3 раза в день за 30 минут до еды.

- Рекомендуется ежедневно выпивать по 2—3 стакана сока с мякотью хурмы.

- Натереть 1 лимон или 1 апельсин с кожурой, смешать с сахаром. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день в течение 2—3 недель при гипертонической болезни в начальной стадии.

- Принимать 14 дней подряд натощак за 30 минут до еды, контролируя артериальное давление, 1 столовую ложку тертого сырого картофеля или раствор 15 г крахмала в 0,5 стакана кипяченой воды.

- Пить отвар из картофеля, сваренного в кожуре (1—2 стакана ежеднев-

но), а также есть печеный картофель в мундире вместе с кожурой.

- Пить отвар или навар от картофельной шелухи: картофельные очистки тщательно промыть, залить кипятком, проварить 10 минут, настоять и пить по 2 столовых ложки 4 раза в день перед едой. Дозировку можно увеличить.

- Взять 5 луковиц среднего размера (без шелухи), 20 зубчиков чеснока, 5 лимонов (без цедры и семян), 1 кг сахарного песка. Все тщательно перемешать и залить 2 л кипяченой остуженной воды. Настоять в течение 2—3 суток в темном месте при комнатной температуре. Принимать смесь (не процеживая) по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

- Измельчить 2—3 небольшие луковицы, залить 0,5 л спирта или водки и настаивать в течение 7 дней в темноте при комнатной температуре. Принимать по 1 чайной ложке настойки, разведенной в 3 столовых ложках воды, натощак для снижения давления.

- Каждое утро до полного выздоровления натощак съесть 1 измельченный зубчик чеснока, запивая его 0,3 стакана воды, в котором растворена 1 чайная ложка яблочного уксуса.

- Очищенные зубчики чеснока мелко нарезать, разложить на марле тонким слоем и высушить на воздухе. Сухой чеснок смолоть в кофемолке, сложить в стеклянную банку и плотно закрыть крышкой. Хранить в темном, сухом, холодном месте. Принимать по 0,5 чайной ложки 3 раза в день до еды, запивая настоем листьев мяты перечной или мелиссы. Порошок чеснока можно засыпать в желатиновые капсулы, чтобы вас и окружающих не беспокоил чесночный запах.

- Измельчить в кашу 20 зубчиков чеснока, 5 головок репчатого лука, 5 ли-

монов (без корки и семян). Все тщательно смешать с 1 кг сахарного песка и 2 л холодной кипяченой воды. Настаивать в темном, прохладном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое, дать отстояться. Хранить в холодном месте. Принимать 3 раза в день за 15—20 минут до еды по 1 столовой ложке до полного выздоровления.

● Истолочь в ступке 4 большие головки чеснока, настоять в плотно закрытой посуде 30 минут, затем нижнюю половину кашицы чеснока с наибольшим содержанием чесночного сока залить 1 стаканом водки, настоять в темном, прохладном месте 15 дней, периодически встряхивая содержимое, дать отстояться. Аккуратно процедить отстоявшуюся маслянистую жидкость. Хранить в темном, прохладном месте. Принимать по 20 капель 3 раза в день за 15 минут до еды в течение 3 недель. Настойку полезно применять при склеротической форме гипертонии.

● Взять 1 луковицу среднего размера, 4—5 зубчиков чеснока с фиолетовой кожурой, измельчить их и всыпать в 2-литровую эмалированную кастрюлю, туда же всыпать 1 столовую ложку сухих плодов рябины красной, залить 5 стаканами холодной воды и варить в плотно закрытой посуде 15 минут, после чего добавить по 1 столовой ложке сухой измельченной травы сушеницы топяной, укропа и петрушки (или по 2 столовых ложки свежего сырья), перемешать и прокипятить 15 минут, снять с огня и дать настояться 45 минут, процедить. Хранить в холодильнике не больше 5 дней. Принимать по 1,5 столовой ложки 4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 10 дней, затем 2 недели — перерыв. И так до полного выздоровления. Одновременно рекомендуется массировать затылок и воротниковую зону.

● Взять 3 крупные головки чеснока и 3 лимона (без корки и семян), измельчить, залить 1,5 л кипятка, плотно закрыть и настаивать в теплом, темном месте в течение 1 суток, периодически встряхивая содержимое, затем процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Этот настой также полезен при атеросклерозе, подагре.

● Для понижения артериального давления полезно следующее средство. Взять 100 г золотистой фасоли (выращивается в Средней Азии) и зубчики чеснока (их количество должно быть равным возрасту лечащегося человека). Для людей, возраст которых превышает 50 лет, доза постоянная — 50 зубчиков чеснока. Залить фасоль и чеснок 0,5 л крутого кипятка, настаивать в плотно закрытой посуде, хорошо укутав, 10 минут. Пить как чай с медом.

● При высоком кровяном давлении положить в стакан 1 столовую ложку кукурузной муки, залить доверху горячей водой и оставить на ночь. Утром натощак выпить только воду (гущу не размешивать).

● Для быстрого снижения артериального давления смочить 5—6%-ным уксусом (яблочным или обычным) кусочек ткани и приложить ее к ступням на 5—10 минут.

Травы и сборы

● Залить 1 столовую ложку листьев салата посевного 1 стаканом кипятка, настаивать 1—2 часа. Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день.

● Залить 20 г измельченных створок фасоли 1 л воды, кипятить в течение 3—4 часов, охладить, процедить. Пить по 0,5 стакана 4—5 раз в день.

● Принимать отвар сушеных плодов черной смородины: 2 столовые лож-

ки плодов залить 1 стаканом кипятка, греть на малом огне 10 минут, настоять 1 час и процедить. Пить по 0,25 стакана 4 раза в день.

● Залить 4 чайные ложки сушеных ягод черники 1 стаканом воды, настаивать 8 часов. Выпить настой в течение суток.

● Залить 1 столовую ложку травы гвоздики разноцветной 1 стаканом кипятка. Настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

● Залить 10 г корневища с корнями валерианы 1 стаканом кипятка, прокипятить 30 минут, настоять 2 часа. Пить по 1—2 столовых ложки 3—4 раза в день после еды.

● Залить 1 столовую ложку плодов рябины обыкновенной 1 стаканом кипятка, настаивать до охлаждения, процедить. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день.

● Залить 1 столовую ложку цельных соцветий клевера лугового 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день в течение 2—3 недель.

● Залить 1 столовую ложку травы пустырника 1 стаканом крутого кипятка, настоять 3 часа. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 1 час до еды.

● Залить 1 чайную ложку травы донника лекарственного 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры. Настоять в течение 2 часов, процедить. Пить по 0,3—0,5 стакана 2—3 раза в день. Настой не только снижает артериальное давление, но и повышает уровень лейкоцитов в крови.

● Взять 1 кг свежих листьев магнолии, мелко нарезать и залить 1 л водки, настоять в течение 21 дня в темном, теплом месте. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Через 1 месяц давление нормализуется.

● Измельчить ягоды лоха узколистного, 0,25 стакана ягод залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, выпить, смешав с сахаром или медом.

Внимание! Не рекомендуется употреблять при склонности к запорам.

● Залить 1 столовую ложку плодов шиповника 3 стаканами воды, вскипятить 2 раза и поставить парить на 3 часа. Пить как чай в течение дня. Больше никакой жидкости не пить. Курс лечения — 1,5 месяца.

● Принимать настойку измельченного корня аралии маньчжурской: 5 г сырья на 50 мл водки или спирта настоять 2 недели в темном месте. Принимать по 30—40 капель 2—3 раза в день за 30 минут до еды.

● Настоять в 1 стакане водки 30 г коры или корня барбариса в течение 21 дня в темном месте при комнатной температуре. Пить по 1 столовой ложке через 1 час в течение первых трех дней, а далее 3 раза в день. Курс лечения — 2—3 недели. Для понижения артериального давления и успокоения центральной нервной системы.

● Смешать по 2 части травы пустырника, травы сушеницы болотной, цветков боярышника и 1 часть листа омелы белой. Заварить 1 стакан сбора 1 л кипятка, настоять, укутав, 4 часа, процедить. Пить по 1 столовой ложке (можно до 0,3 стакана) 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 3—4 недель.

● Смешать по весу: по 3 части зубчиков чеснока, листа омелы белой, травы хвоща полевого, плодов боярышника, цветков боярышника, 1 часть цветков арники и 4 части цветков тысячелистника. 1 столовую ложку измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить.

Принимать по 0,25 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

● Взять по 2 части семян укропа и корневища с корнями валерианы и 3 части травы пустырника. 1 столовую ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка. Настаивать 30 минут. Процедить. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день.

● Взять 1 часть листа мяты перечной, по 2 части плодов боярышника кроваво-красного, травы пастушьей сумки и семени льна посевного, по 4 части травы сушеницы топяной и листа земляники лесной, 8 частей травы пустырника пятилопастного. 2 или 3 столовые ложки (в зависимости от массы тела больного) залить в термосе 2 стаканами кипятка. Настоять в течение 6—8 часов. На следующий день выпить весь настой теплым в 3 приема за 20—40 минут до еды.

● Взять по 25 г цветков бессмертника песчаного и листа вахты трехлистной. Залить это количество травы 2 л воды, вскипятить 1 раз и выпарить до 1 л. Принимать 3 раза в день по 50 мл в течение 1 месяца.

● Взять поровну цветков пижмы обыкновенной и корня девясила высокого (измельченного). 1 чайную ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, парить 1,5 часа, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 2 часа до еды.

● Взять 2 г листа молодых побегов омелы белой (с омелы рекомендуется обрывать ягоды), 10 г травы герани луговой, 5 г травы чистеца буквицецветного. Доза приведена для 1 заварки. Смесь трав заварить 300 мл кипятка. Хорошо укутать, настоять 30 минут. Затем размешать, процедить и выпить в горячем виде. Принимать смесь в течение 6 месяцев.

● Взять 2 части травы тысячелистника обыкновенного, по 1 части цвет-

ков боярышника кроваво-красного, травы хвоща полевого, листа омелы белой, листа барвинка малого. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом горячей воды и настаивать 3 часа, затем кипятить 5 минут, охлаждать 15 минут, процедить. Пить по 0,3—0,5 стакана 3—4 раза в день.

● Взять по 2 части травы горца птичьего и травы желтушника седеющего, по 1 части цветков календулы лекарственной и корневища с корнями валерианы лекарственной. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом воды, настоять, процедить. Принимать по 1 столовой ложке настоя 3 раза в день.

● Взять по 5 частей плодов тмина, листа барвинка и цветков боярышника, 3 части травы руты и 20 частей корневища с корнями валерианы. 1 столовую ложку сбора настоять на 1 стакане холодной воды в течение 3 часов, варить 5 минут и выдержать 15 минут. Принимать эту дозу в течение дня глотками.

"Гипертоническая диета"

Эта диета очень эффективна; предусмотренное ею дробное питание практически исключает чувство голода. Рекомендуется 1 раз в 10—15 дней «сидеть» 1 день на гипертонической диете.

7.45 — принять 20 капель водочной настойки чеснока, которую следует запить 0,5 стакана настоя плодов рябины обыкновенной: залить 1 столовую ложку плодов рябины 1 стаканом кипятка, настаивать до охлаждения, процедить.

8.00 — выпить 1 стакан отвара шиповника: 20 г цельных плодов шиповника залить 1 стаканом кипятка, варить на слабом огне 10 минут в закрытой посуде, затем настаивать в течение 1 суток при комнатной температуре,

процедить. Для вкуса можно добавить мед или варенье. Детям дозу уменьшают наполовину.

10.00 — выпить 1 стакан отвара плодов боярышника. Отвар готовят по той же методике, что и отвар из плодов шиповника.

11.45 — принять 20 капель водочной настойки чеснока, запив ее 0,3 стакана сока красной свеклы.

12.00 — вегетарианские щи без соли — 0,25—0,5 л: горох — 50 г, морковь — 40 г, свекла — 40 г, свежая капуста белокочанная — 40 г, лук репчатый — 40 г, чеснок — 40 г. Все варят на слабом огне в 2—4 стаканах воды.

14.00 — выпить 1 стакан отвара плодов шиповника, растворив в нем 20 капель водочной настойки чеснока.

16.00 — выпить 1 стакан морковного сока, растворив в нем 1 чайную ложку чесночного сока.

18.00 — вегетарианские щи без соли — 0,25—0,5 л.

20.00 — выпить 0,5 стакана морковного сока, растворив в нем 1 чайную ложку чесночного сока.

22.00 — выпить 1 стакан компота из изюма, кураги и инжира, растворив в нем 20 капель водочной настойки чеснока.

Настойка чеснока готовится так. Залить 50 г измельченного чеснока 0,25 л водки, настоять в темном, теплом месте 12 дней, периодически встряхивая содержимое, затем дать отстояться 1 сутки. Аккуратно процедить через многослойную марлю. Хранить в темном, прохладном месте.

Лечебные ванны

● При гипертонии полезны чесночные ванны. Для этого растолочь 30—40 зубчиков чеснока, залить кашицу 10 л кипящей воды и, закрыв посуду, ос-

тавить настаиваться, укутав, на 6—10 часов. Полученный настой снова разогреть, не доводя до кипения, вылить в ванну или в тазик и долить простой горячей водой или горячим настоем (1:10) листьев березы до нужного объема. Если вы хотите принять чесночную ванну полностью, то соотношение чесночной и обычной воды или настоя листьев березы должно быть 1:10, если нужно попарить ноги или руки — то 1:7. Можно добавлять в ванну настои листа мяты перечной, Melissa, травы зверобоя, тысячелистника, это значительно усилит целебные свойства чесночной ванны.

● Хорошим способом лечения гипертонии являются контрастные ножные чесночные ванны с резкой сменой воды, от горячей до очень холодной. Сначала на 2 минуты опустите ноги в горячую чесночную ванну, затем в холодную на 30 секунд. Повторяйте процедуру в течение 20 минут. Последней ванной должна быть холодная. Рецепт приготовления чесночной ванны см. выше.

● Залить 50 г сухой травы сушеницы болотной 1 л кипятка, настоять 2 часа, процедить, полученный настой развести в 10 л воды, нагретой до 40°C. Ванны принимают 2 раза в неделю в течение 10 минут.

Массаж

Для улучшения функционального состояния центральной нервной системы и сосудистого тонуса используют **самомассаж**. Применяют различные варианты самомассажа.

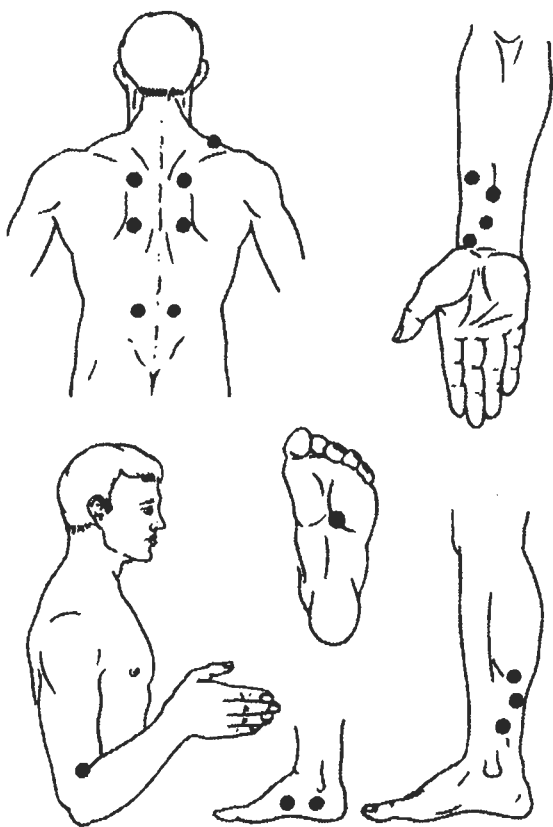
Можно сделать самомассаж головы, передней поверхности грудной клетки, шеи и живота, используя поглаживания, разминания и растирания. На голове массаж делают от затылочного

бугра к темени, затем массируют лобную и височную области.

Продолжительность процедуры — 10—15 минут.

Неплохие результаты дает самомассаж «воротниковой» зоны. Массируют шею, затылок, область надплечий, лопатки и грудь.

Точечный массаж при гипертонии выполняют, легко надавливая на точки с вращением, в замедляющемся темпе.



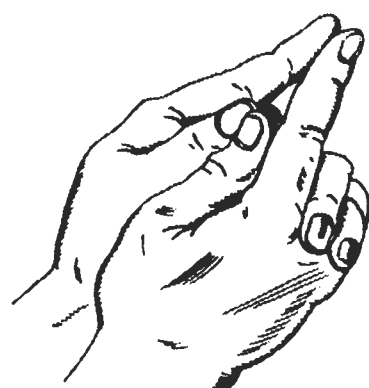
Точечный массаж при гипертонии

Лечение мудрами

При гипертонии с недостаточностью кровообращения следует использовать следующую мудру: большие пальцы обеих рук соединены боковыми поверхностями. Указательные паль-

цы выпрямлены и тоже соединены. Остальные пальцы скрещены.

Выполнение этой мудры концентрирует целительную энергию каналов и направляет ее мысленно для нормализации сосудистых нарушений.



Мудра, нормализующая сосудистые нарушения

ГИПОТОНИЯ

Артериальная гипотония характеризуется устойчивым понижением давления крови, ниже 100/60 мм рт. ст. Гипотония чаще проявляется в молодом возрасте, она может возникнуть под влиянием острых и хронических инфекций, аллергии, физического и психоэмоционального напряжения. Хроническая гипотония может быть симптомом различных заболеваний.

Симптомы. Вялость, апатия, слабость, головная боль, ухудшение памяти, нехватка воздуха в состоянии покоя, одышка, нарушения менструального цикла у женщин и половой функции у мужчин.

Традиционные методы лечения

Лечение основного заболевания.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Травы и сборы

● Залить 10 г цветков бессмертника 1 стаканом крутого кипятка. Настоять. Принимать по 20—30 капель 2 раза в день натощак перед завтраком и обедом за 30 минут до еды.

● Залить 20 г сухих цветочных корзинок и листьев татарника колючего 1 стаканом воды. Кипятить 10 минут на слабом огне, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день для поднятия тонуса и повышения кровяного давления.

● Залить 1 чайную ложку измельченных корней родиолы розовой 1 л воды, кипятить 10 минут, настаивать 10 минут. Принимать по 2—3 стакана в день. Отвар показан при гипотонии, возникшей на почве переутомления.

● Экстракт родиолы розовой назначают внутрь по 5—10 капель 2—3 раза в день за 30 минут до еды в течение 10—20 дней.

● Залить 1 столовую ложку измельченных свежих листьев заячьей капусты 1 стаканом кипятка, настоять 4 часа, процедить. Принимать по 1—2 столовых ложки настоя 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

● 1 столовую ложку листа чертополоха залить 1 стаканом кипятка, настоять до охлаждения, процедить. Пить по 0,5 стакана 3—4 раза в день. Можно принимать также свежий сок из листьев по 1 чайной ложке в день.

● Спиртовая настойка плодов лимонника китайского готовится в соотношении 1:10. Принимать по 35—40 капель на 1 столовую ложку воды 2 раза в день до еды. Можно приготовить сок из свежесобранных плодов. Принимать по

1 чайной ложке на 1 стакан чая 2—3 раза в день, добавляя по вкусу мед.

● Корень аралии маньчжурской настаивать на 70-градусном спирте (1:5). Принимать по 30—40 капель 3—4 раза в день.

● Взять 10 частей травы татарника колючего, 6 частей плодов шиповника коричневого, по 4 части листа березы белой, травы вероники лекарственной, плодов мордовника обыкновенного, корня одуванчика лекарственного, по 2 части листа земляники лесной, травы иссопа лекарственного, травы крапивы двудомной, листа смородины черной, травы хвоща полевого, по 1 части листа мяты перечной и корневища с корнями девясила высокого. 2—3 столовые ложки сбора (в зависимости от массы тела больного) насыпать вечером в термос и залить 0,5 л крутого кипятка. На следующий день выпить весь настой в 3 приема теплым за 20—40 минут до еды.

● Взять по 1 части корневища айра болотного, плодов можжевельника обыкновенного, по 2 части травы вероники лекарственной, листа земляники лесной, цветков цикория обыкновенного, по 4 части травы руты душистой, травы тысячелистника, плодов шиповника коричневого, корня любистока лекарственного, 14 частей травы зверобоя продырявленного. 2—3 столовые ложки сбора (в зависимости от массы тела больного) насыпать вечером в термос и залить 0,5 л крутого кипятка. На следующий день выпить весь настой в 3 приема теплым за 20—40 минут до еды.

● Взять 1 часть корневища с корнями девясила высокого, по 2 части травы будры плющевидной, листа подорожника большого, травы тысячелистника, по 4 части плодов земляники лесной, травы крапивы двудомной, травы спорыша, плодов шиповника коричневого, 6 частей листа березы белой, 14 частей

травы татарника колючего. 2—3 столовые ложки сбора (в зависимости от массы тела больного) насыпать вечером в термос и залить 0,5 л крутого кипятка. На следующий день выпить весь настой в 3 приема теплым за 20—40 минут до еды.

● Взять 1 часть корневища аира болотного, по 2 части травы вероники лекарственной, корневища с корнями девясила высокого, травы кипрея узколистного, листа мяты перечной, травы руты душистой, 4 части плодов мордовника обыкновенного, 6 частей плодов шиповника коричневого, по 10 частей травы зверобоя продырявленного и травы татарника колючего. 2—3 столовые ложки сбора (в зависимости от массы тела больного) насыпать вечером в термос и залить 0,5 л крутого кипятка. На следующий день выпить весь настой в 3 приема теплым за 20—40 минут до еды.

Точечный массаж

При гипотонии нужно проводить массаж точек на мизинце около ногтевой пластины. Надавливание производится ногтем большого пальца проти-



Точечный массаж при гипотонии

воположной руки. Воздействие сильное, но кратковременное. Массаж лучше всего выполнять по утрам, лежа в постели.

ИНСУЛЬТ

Инсульт — острое нарушение кровообращения в головном мозге — происходит, когда кровь, проходя через артерию в головной мозг, закупоривает ее, лишая клетки мозга снабжения кислородом и питательными веществами.

Это может быть результатом атеросклероза, сузившего артерию в точке полной блокады, или следствием закупорки артерии сгустком крови, частью бляшки или другим твердым телом, которое попало в артерию через систему кровообращения из другой части организма; к этому может привести разрыв артерии внутри мозга.

Разрыв артерии в мозге может быть вызван высоким кровяным давлением, особенно если сосуды затвердели вследствие атеросклероза или черепной травмы.

Какова бы ни была причина, при инсульте необходимо срочное медицинское вмешательство. Инсульт может привести к смерти или к хронической инвалидности.

Симптомы. Проявления инсульта зависят от того, какая область головного мозга им поражена. Соответственно нарушаются функции, которые контролируются этой областью. Возможны потеря мышечного контроля над какой-либо частью тела или большая слабость и паралич одной стороны тела. Могут быть нарушены способность говорить и понимать речь. Люди, пораженные инсультом, часто проявляют растерянность, беспомощность, эмоциональную неустойчивость.

Традиционные методы лечения

Лучший способ избежать инсульта — это профилактика атеросклероза и других сердечно-сосудистых заболеваний. Здесь важны контроль кровяного давления и проверка на диабет. При лечении и реабилитации некоторые последствия инсульта могут быть облегчены, а другие полностью устранены. У многих людей, однако, отдельные физические или неврологические недостатки остаются до конца жизни.

Что предпринять до прихода врача

- Уложить больного в постель, приподняв ему голову.
- Открыть окно и проветрить помещение.
- К голове приложить пузырь со льдом или полотенце, смоченное в холодной воде (если поражена параличом правая сторона, то лед надо прикладывать к левой, и наоборот).
- К ногам приложить грелку с горячей водой или поставить горчичники на икры.
- Следить за дыханием больного: у пораженного инсультом может запасть язык или начаться рвота, необходимо освободить проход для свободного дыхания.

● Если больной может глотать, то надо дать ему успокоительные и снижающие давление средства.

● Лицо и грудь полезно обрызгивать холодной водой.

Нетрадиционные и народные методы лечения

До прихода врача необходимо проводить те же мероприятия, что рекомендует официальная медицина. По-

мимо этого народная медицина даст следующие советы.

Давать больному питье с лимонной кислотой или клюквенным морсом.

После перенесенного инсульта больному запрещается употреблять спиртное, есть жирную пищу, мясо, сахар.

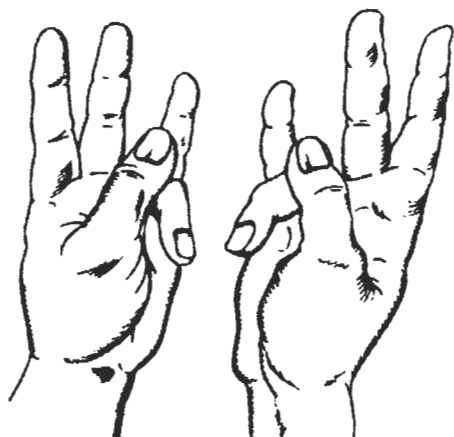
Старинные средства

- Выпустить кровь из той руки, которая не парализована. Когда крови наберется глубокая тарелка, завязать ранку как можно тщательнее.
- При ударе прокалывать вены на обеих руках на сгибе локтя и выпускать черную кровь до тех пор, пока не пойдет кровь нормального цвета.

Лечение мудрами

При нарушении мозгового кровообращения помощь может оказать выполнение следующей мудры: безымянный палец правой руки прижимается первой фалангой большого пальца этой же руки к ладони. Остальные пальцы свободно расставлены.

Аналогично складывают пальцы левой руки.



Мудра, выполняемая при нарушении мозгового кровообращения

ИНФАРКТ МИОКАРДА

Инфаркт миокарда — заболевание, обусловленное поражением сердечной мышцы — миокарда — вследствие закупорки коронарной артерии или одной из ее ветвей. Полная закупорка артерии может произойти в результате атеросклероза, образования сгустка крови или отделения частицы холестериновой бляшки, которая застревает в артерии.

Часть сердечной мышцы, обслуживаемой этой артерией, не получает кислорода и питательных веществ, что ведет к ее ослаблению или гибели, — процесс, известный как инфаркт.

В большинстве случаев инфаркт вызывает сильную боль, похожую на боль при ишемической болезни сердца; однако некоторые люди переживают слабые инфаркты, не подозревая об этом или просто не обращая внимания на их симптомы.

Симптомы. Удушающая боль при инфаркте обычно начинается внезапно, она не отпускает больного после отдыха или приема лекарств и все время усиливается. Эти приступы не всегда связаны с физическим напряжением или стрессом, как при ишемической болезни, часто они возникают во время отдыха или даже сна.

Другие симптомы включают затрудненное дыхание, головокружение, тошноту и/или рвоту, бледность кожи и холодный пот.

Традиционные методы лечения

Инфаркт миокарда требует немедленного лечения. Если в первые часы после появления симптомов лечение не начато, может произойти необратимое повреждение сердечной мышцы. Своевременное лечение способно предотвратить или минимизировать

степень хронического повреждения сердца.

Лекарства, растворяющие сгусток крови, или маленький баллон, вставляемый в заблокированный участок коронарной артерии, могут прочистить закупоренную артерию и тем самым восстановить кровообеспечение пораженной области. Невзирая на ситуацию и режим лечения, первые часы и дни после инфаркта являются критическими и требуют интенсивного лечения.

При обширном инфаркте миокарда смерть может наступить, несмотря на предпринятое лечение.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Все приведенные ниже средства рекомендуется применять после перенесенного инфаркта в период реабилитации.

Домашние средства

- Перемолоть в мясорубке 1 кг клюквы и 200 г чеснока, добавить 100 г меда, смещать, настаивать 3 дня. Принимать по 1 десертной ложке 2 раза в день до еды.

- Смешать свежееотжатый сок лука с медом в равных пропорциях. Принимать по 1 столовой ложке 2—3 раза в день.

- Залить 2—3 измельченные луковички 300 мл теплой кипяченой воды, выдержать 7—8 часов, процедить. Пить настой по 0,5 стакана перед едой.

- Смешать 1 кг черноплодной рябины с 2 кг меда. Принимать смесь по 1 столовой ложке в день.

- Жевать лимонную цедру: она богата эфирными маслами и улучшает работу сердца.

- Яблоки способствуют выведению из организма шлаков, укрепляют стенки кровеносных сосудов.

- Съесть в день по 100—150 г кураги.

- Съесть по 1 столовой ложке меда 3 раза в день, можно развести его в 1 стакане теплой воды или съесть с фруктами. Мед благотворно действует на сердечную мышцу, расширяет сосуды сердца, улучшает его кровоснабжение.

- Растолочь 100 г ядер грецких орехов и смешать с 2 столовыми ложками гречишного меда. Съесть за 1 день в 3 приема. Ядра грецких орехов содержат магний, который обладает сосудорасширяющим и мочегонным действием, а также калий, который выводит из организма натрий; много железа, меди, кобальта, цинка и витамина В₆, которые необходимы для образования эритроцитов.

- Хорошим средством от инфаркта считается горький миндаль. Рекомендуется употребление 1 ореха в день.

- Взять 1 кг меда, 10 лимонов, 5 головок чеснока. Из лимонов выжать сок, добавить перетертый чеснок и мед. Все смешать и настоять 1 неделю. Принимать по 1 чайной ложке 1 раз в день. Особенно рекомендуется при стенокардии с сильной одышкой.

- Взять 20 г корня женьшеня и 0,5 кг пчелиного меда. Порошок корня смешать с медом, настоять 1 неделю, часто перемешивая. Принимать 3 раза в день по 0,25 чайной ложки (особенно хорошо тем, у кого понижен гемоглобин в крови).

- Залить водой 100 г зерен пшеницы и поставить в теплое место. Когда появятся ростки длиной 1 мм, промыть и пропустить через мясорубку, добавить растительное масло, мед и другие

компоненты по вкусу (изюм, чернослив). Съесть эту порцию утром натощак.

- Растворить 0,2 г мумие в 1 стакане отвара плодов шиповника. Выпить в 2 приема — утром и вечером. Курс лечения — 10 дней.

- Приготовить сердечно-сосудистый эликсир. Для этого взять: 0,5 кг меда (лучше майского), 0,5 л 70%-ного медицинского спирта, траву пустырника, траву сушеницы, траву спорыша, цветки ромашки, корневище с корнями валерианы, плоды боярышника. Мед и спирт смешать, нагреть на очень слабом огне (постоянно помешивая) до образования пенки. Затем снять с огня и дать отстояться. Отдельно в термосе в 1 л крутого кипятка настоять травы: по 1 столовой ложке порошка каждой травы. Настаивать 2 часа, процедить и смешать с первым составом. Первую неделю принимать по 1 чайной ложке утром и вечером, начиная со второй недели перейти на 1 столовую ложку. После того как лекарство кончится, сделать перерыв 10 дней и курс повторить. Этот эликсир рекомендуется при атеросклерозе, стенокардии, гипертонии, ишемии.

- Залить 30 г измельченного на терке прополиса 96%-ным спиртом, настоять в темном месте 1 неделю (обязательно при комнатной температуре, так как прополис теряет свои свойства при охлаждении), периодически встряхивая содержимое, процедить. Хранить в темном месте. Растереть в кашицу чеснок, 200 г кашицы залить 100 мл 96%-ного спирта, настоять в темном, прохладном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать, вновь настоять 4 дня, затем аккуратно отцедить отстоявшуюся настойку. К настойке добавить 2 столовые ложки меда и 10 мл настойки про-

полиса, тщательно перемешать. Принимать за 30 минут до еды, разбавляя настойку в 1 ложке теплой воды или молока, следующим образом: в первый день на завтрак — 1 капля, в обед — 2, ужин — 3 капли. На следующий день: утром — 4 капли, днем — 5, вечером — 6 капель. Так прибавлять по капле до пятого дня лечения — вечером этого дня принять 15 капель. На утро шестого дня принять 15 капель, затем количество капель снижают на одну до десятого дня: вечером она должна составлять 1 каплю. На одиннадцатый день необходимо утром, днем и вечером принять по 25 капель. С двенадцатого по шестнадцатый день начинать прием капель опять по нарастающей схеме, то есть утром двенадцатого дня — 1, днем — 2, вечером — 3 капли. На тринадцатый день — соответственно 4, 5, 6 капель, и так до 15 капель в вечер шестнадцатого дня. Лечение повторить через 6 месяцев.

- Залить 400 г чеснока, растертого в кашицу, 3,5 л молока, проварить в закрытой посуде на слабом огне до выпаривания жидкости на 0,75 объема, процедить. Принимать при болях в сердце мелкими глотками по 0,3—0,5 стакана 3—4 раза в день до еды. Хранить в темном, прохладном месте.

- В первые дни заболевания инфарктом миокарда рекомендуется 2 раза в день пить сок моркови с растительным маслом: 0,5 стакана сока и 1 чайную ложку масла.

- Свежеприготовленный морковный сок — хорошее средство для восстановления сил после инфаркта. Пить его можно по 0,5—1 стакану 3 раза в день до еды. В период восстановления желательно совмещать морковную сокотерапию с употреблением слабоконцентрированного настоя плодов

боярышника вместо чая. Пить по 2—4 стакана березового сока в день.

- Свежевыжатый сок свеклы отстоять 4 часа, смешать в равной пропорции с медом и принимать по 2 столовых ложки 3 раза в день. Также свекольный сок можно пить в смеси с другими соками: морковным, капустным, картофельным.

- Смешать сок редьки с медом. Принимать по 2 столовых ложки 3 раза в день перед едой.

- Смешать в равных частях соки свеклы, моркови, редьки и мед. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 3 месяца.

- Пить ежедневно по 2—3 стакана сока хурмы.

- Пить сок репы с медом. Есть репу в любом виде.

Сборы

Приведенные ниже сборы надо принимать после перенесенного инфаркта миокарда в течение 6 месяцев, меняя их каждые 2 месяца.

- Взять поровну травы астрагала, корневища с корнями валерианы, побегов багульника, цветков календулы, цветков клевера, травы пустырника, лепестков розы, плодов фенхеля, цветков бессмертника песчаного, травы сушеницы болотной, коры ивы белой. 6 г сбора залить 300 мл кипятка, настаивать в термосе в течение 6 часов, процедить. Принимать в теплом виде по 0,25 стакана 4—5 раз в день.

- Взять поровну соцветий арники, цветков каштана конского, листа манжетки, травы пустырника, плодов фенхеля, кукурузных рылец, листа мать-и-мачехи, листа сныти, травы лаванды. 5 г измельченного в порошок сбора залить

250 мл кипятка, настаивать в термосе 4 часа, процедить. Принимать по 0,3—0,25 стакана 3—4 раза в день за 1 час до еды.

● Взять в равных частях цветки боярышника, лист вахты, корневище девясила, цветки клевера, траву лабазника, лист мяты перечной, корень одуванчика, траву душицы, траву сушеницы болотной, траву чистотела, траву шалфея. 6 г измельченного в порошок сбора залить 300 мл кипятка, кипятить 2 минуты, настаивать в тепле 2 часа, процедить. Принимать по 0,3—0,25 стакана в теплом виде после еды.

● Взять в равных частях плоды боярышника, корневище с корнями валерианы, траву донника, цветки клевера, траву лабазника, лист Melissa, лепестки розы, лист кипрея. 5 г измельченного в порошок сбора залить 250 мл воды, нагревать на водяной бане в закрытой посуде (не кипятить) 15 минут. Настаивать в тепле 2 часа, процедить. Принимать по 0,25 стакана 4 раза в день в промежутках между приемами пищи.

● Взять по 2 части цветков боярышника, листа вахты, травы донника, всего растения земляники, по 1 части цветков календулы, листа мяты перечной, семян укропа, листа сныти. 6 г сбора залить 300 мл кипятка, нагревать на водяной бане 10 минут, настаивать в тепле 1 час, процедить. Принимать в теплом виде по 0,3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

● Взять в равных частях плоды шиповника, плоды рябины красной, плоды боярышника, плоды калины, изюм и курагу. Залить 1 л кипятка 1 стакан сбора и настоять 1 ночь в термосе. Выпить все в течение дня вместо чая. Этот настой можно принимать длительное время.

● Взять в равных частях цветки боярышника, цветки календулы, плоды укропа, солому овса, цветки липы. 5 г из-

мельченного в порошок сбора залить 250 мл кипятка, настаивать в тепле (в термосе) 3 часа, процедить. Принимать в теплом виде по 50 мл 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

● Взять в равных частях плоды боярышника, цветки клевера, плоды фенхеля, кору ивы белой, траву зверобоя. 5 г сбора залить 250 мл кипятка, нагревать на водяной бане 10 минут, настаивать в тепле 1 час, процедить. Принять весь настой за 3 раза в теплом виде, последний прием — за 1 час до сна.

● Взять в равных частях лист вахты, лист Melissa, лист сныти, плоды рябины обыкновенной. 4 г сбора залить 250 мл кипятка, кипятить 2 минуты, настаивать в тепле 2 часа, процедить. Принять весь настой за 3 раза независимо от приема пищи.

● Взять в равных частях соцветия арники, лист вахты, траву донника, цветки ландыша, лист мяты перечной, плоды укропа, плоды шиповника, траву полыни обыкновенной. 6 г сбора залить 300 мл кипятка, настаивать в термосе в течение 6 часов, процедить. Принимать в теплом виде по 0,25 стакана 4—5 раз в день.

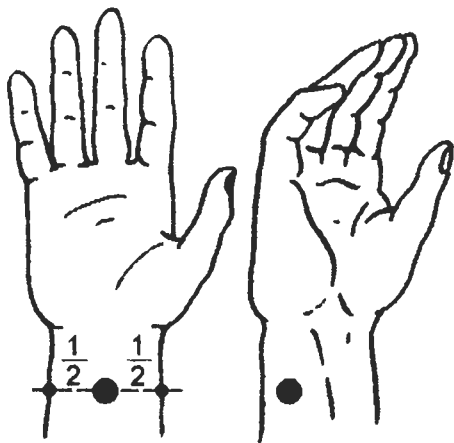
● Взять в равных частях плоды боярышника, все растение земляники, траву лабазника, лист сныти, траву чистотела, лист кипрея, траву руты, цветки калины. 6 г измельченного в порошок сбора залить 300 мл кипятка, кипятить 2 минуты, настаивать в тепле 2 часа, процедить. Принимать по 0,3—0,25 стакана в теплом виде после еды.

Точечный массаж

При болях в сердце рекомендуется проводить легкий круговой массаж точек на руках. Массаж следует проводить большими пальцами, зажав слегка

кость указательным и большим пальцами массирующей руки.

Точечный массаж для снятия сердечной боли лучше всего выполнять лежа.

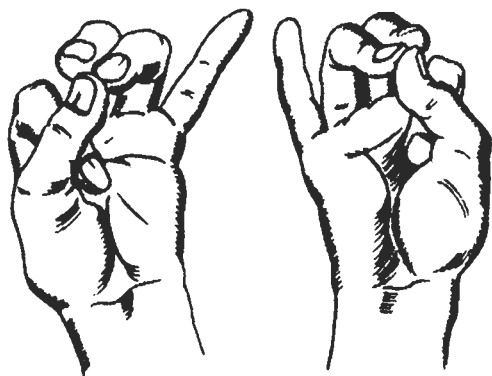


Точечный массаж при болях в сердце

Лечение мудрами

При долечивании инфаркта миокарда, болях в сердце, усиленном сердцебиении нужно выполнять следующую мудру: указательный палец согнуть таким образом, чтобы он коснулся подушечкой концевой фаланги основания большого пальца.

Одновременно сложить подушечками средний, безымянный и большой пальцы, мизинец остается выпрямленным.



Мудра, снимающая боли в сердце

Лечебная гимнастика

Комплекс упражнений для больных, перенесших инфаркт, по методике врача-фитотерапевта И. В. Муравова

Упражнения в положении сидя

1. Двигать глазами вверх, вниз, в стороны. Круговые движения глазами (налево, вверх, направо, вниз, в обратном направлении). Движения производить поочередно при открытых и закрытых глазах, в среднем темпе, по 10 раз каждое. Закончив упражнения, слегка погладить пальцами закрытые глаза и несколько раз моргнуть.

2. Сжимать и разжимать веки. По 10—15 раз в среднем темпе, с усилием.

3. Вращать головой при фиксированном перед собой взгляде то в одну, то в другую стороны. Выполнять в среднем темпе по 5—6 раз в каждую сторону.

Упражнения в положении стоя

4. Исходное положение (и. п.) — руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. На счет 1—2 — руки поднять вверх ладонями наружу, потянуться — вдох; 3 — опустить руки вниз, описав ими круг, — выдох; 4 — вернуться в и. п. Выполнять 4—6 раз в среднем темпе.

5. И. п. — руки на поясе, ноги врозь. На счет 1—2 — повернуться влево, руки в стороны — вдох; 3—4 — возвратиться в и. п. — выдох; 5—8 — то же в другую сторону. Выполнять 4—5 раз в медленном темпе.

6. И. п. — руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. На счет 1—2 — присесть, не отрывая пяток от пола, немного наклонившись вперед и отводя руки назад, — выдох; 3—4 — возвратиться в и. п. — вдох. Выполнять 4—6 раз в медленном темпе.

7. И. п. — руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. На счет 1 — присесть, поставив руки на бедра, — выдох; 2 — вернуться в и. п. — вдох. Выполнять 3—4 раза.

8. И. п. — руки на поясе, ноги на ширине плеч. На счет 1 — наклониться влево, правую руку поднять вверх — вдох; 2 — вернуться в и. п. — выдох; 3—4 — то же в другую сторону. Выполнять 3—4 раза.

Упражнения в положении сидя

9. И. п. — откинуться расслабленно на спинку стула, руками захватить края сиденья, ноги вытянуть. На счет 1—2 — прогнуться, отвести голову назад — вдох; 3—4 — вернуться в и. п. — выдох. Выполнять 4—6 раз.

10. И. п. — взяться руками за края сиденья, ноги вытянуть. На счет 1 — поднять левую ногу до горизонтального положения; 2 — опустить ногу; 3—4 — то же правой ногой. Дыхание равномерное. Повторить 3—4 раза.

11. И. п. — откинуться на спинку стула, руки поднять вверх, ноги вытянуть. На счет 1—2 — согнуть левую ногу и, обхватив руками голень, коснуться коленом груди, голову наклонить вперед — выдох; 3—4 — вернуться в и. п. — вдох; 5—8 — то же, сгибая правую ногу. Выполнять 3—4 раза.

Упражнения в положении стоя

12. И. п. — руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. На счет 1 — левую руку вытянуть вперед; 2—7 — маховые движения ногой (вперед-назад); 8 — вернуться в и. п. Дыхание не задерживать. Выполнять по 3—4 раза каждой ногой.

13. И. п. — руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. На счет 1 — левую руку вытянуть вперед; 2 — шаг вперед правой ногой, правую руку вы-

тянуть вперед; 3 — приставить руки к плечам (кисти сжаты в кулаки); 4 — вернуться в и. п.; 5—8 то же, начиная с правой руки и делая шаг левой ногой. Выполнять 3—4 раза в среднем темпе.

14. И. п. — руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. Ходьба на месте 15—20 секунд. Закончить ходьбу 2—3 дыхательными упражнениями.

Комплекс упражнений для больных, перенесших инфаркт, по методике профессора Н. Г. Пропастина

Этот комплекс упражнений направлен против повторных инфарктов и рекомендуется для лиц до 50 лет.

Упражнения в постели

1. Исходное положение (и. п.) — лежа на спине. Поднять руки вверх, захватив спинку кровати. Подтянуться, отводя голову назад (углубляясь в подушку), ноги выпрямить, носки оттянуть. Выполнять 5—6 раз.

2. И. п. — сидя. Отводя руки назад, поднимая голову и выпрямляя спину, свести лопатки. Выполнять 5—6 раз.

Упражнения в положении стоя

3. И. п. — руки вдоль туловища, ноги на ширине стопы. На счет 1—2 — поднять руки вверх (через стороны или сцепленные в «замок» перед собой), приподняться на носках, потянуться; 3—4 — вернуться в и. п. Выполнять 4—5 раз.

4. И. п. — одна рукаверху, другая — внизу. На каждый счет менять положение рук. Выполнять 8—10 раз.

5. И. п. — руки на поясе (можно одной рукой придерживать за спинку стула), ноги на ширине стопы. Махи ногой вперед-назад. Выполнить по 4—5 раз каждой ногой.

6. И. п. — руки на поясе, ноги на ширине плеч. На счет 1—2 — наклон вперед; 3—4 — вернуться в и. п. Выполнять 8—10 раз. Наклон — выдох, выпрямление — вдох.

7. И. п. — руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. На счет 1—2 — руки поднять вверх; 3 — опустить руки дугами вниз назад, ноги слегка согнуть; 4—5 — продолжая движение рук назад, туловище наклонить вперед, ноги выпрямить; 6 — руки начинают движение вперед, ноги немного согнуть, туловище выпрямить (положение полуприседа); 7—8 — руки дугами поднять вверх, ноги выпрямить, подтягиваясь вверх, приподняться на носках и вернуться в и. п. Выполнять 5—6 раз.

8. И. п. — прямые руки перед грудью, ноги на ширине стопы. На каждый счет — рывковые движения прямыми или согнутыми в локтях руками (можно с одновременным полуповоротом корпуса). Выполнять 8—10 раз.

9. И. п. — руки за головой, ноги вместе. На счет 1 — наклониться вправо, одновременно сделав выпад правой ногой в ту же сторону (можно одновременно вытягивать руки вверх); 2 — вернуться в и. п.; 3 — наклониться влево, одновременно сделав выпад левой ногой в ту же сторону; 4 — вернуться в и. п. Выполнять по 4—5 раз в каждую сторону.

10. И. п. — руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. Приседания. Темп произвольный. В момент приседания одна рука за головой, другая на поясе, при следующем приседании поменять положение рук. Выполнять 8—10 раз.

11. И. п. — руки на поясе, ноги на ширине плеч. Круговые вращения тазом (влево, вперед, вправо, назад). То же повторить в другую сторону. Выполнять по 4—5 раз в каждую сторону.

12. И. п. — руки на поясе, ноги на ширине стопы. На счет 1—2 — развести руки в стороны и слегка повернуть туловище вправо — вдох; 3—4 — вернуться в и. п. — выдох. Выполнять по 3—4 раза в каждую сторону.

13. И. п. — ноги вместе, руки на поясе. Подскоки на месте. Ноги вместе — врозь. Ноги вместе — одна нога вперед, другая назад. Выполнять в течение 30—40 секунд. Затем перейти на быстрый шаг.

14. Бег трусцой (на месте или по комнате). Выполнять 5—7 минут.

15. Спокойная ходьба. Дыхательные упражнения в течение 2—3 минут.

ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА

Ишемическая болезнь сердца — патология сердца, заключающаяся в нарушении кровенаполнения сердца и проявляющаяся хроническими заболеваниями: кардиосклерозом, стенокардией и остро протекающим инфарктом миокарда.

Несоответствие в кровоснабжении сердца возникает в результате нарушения в работе артерий, питающих сердце, или вследствие поражения коронарных артерий (атеросклероз, закупорка кровяным сгустком).

Симптомы. Ишемическая болезнь может протекать и совсем бессимптомно или с теми же признаками, что и стенокардия: приступы боли за грудиной или в области сердца.

Традиционные методы лечения

Применяется комплексное индивидуальное лечение. Используются лекарственные препараты. В тяжелых случаях рекомендуется хирургическое вмешательство.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

● При ишемической болезни сердца тибетская медицина рекомендует съедать ежедневно по 100 г творога.

● Есть ягоды калины с косточками.

● Мускатный орех, употребляемый с молоком, является тонизирующим средством для сердца и мозга.

● Залить зерна овса водой в соотношении 1:10, настоять в течение суток, процедить. Пить по 0,5 стакана настоя 2—3 раза в день перед едой.

● Прокалить пшено на очень сильном огне, но так, чтобы оно не изменило цвета. 0,3 стакана прокаленного пшена промыть, добавить 750 мл воды и сварить кашу на медленном огне. Соль и сахар можно добавить по вкусу. Пшеничную кашу сердечным больным рекомендуется употреблять ежедневно, так как пшено богато калием.

● Для стимуляции работы сердца полезно добавлять в кулинарные блюда кардамон.

● При ишемической болезни сердца полезен мед с чесноком. 0,5 кг очищенного, натертого на мелкой терке чеснока залить 700 г жидкого меда, тщательно перемешать и настоять в плотно закрытой посуде в темном, прохладном месте 1 неделю. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 40 минут до еды в течение 1—2 месяцев. При необходимости лечение можно повторять через 2—3 недели перерыва.

Травы и сборы

● Залить 5 столовых ложек высушенной и измельченной травы крапивы, собранной перед цветением, 0,5 л кипятка, кипятить 5 минут на малом ог-

не. Принимать с медом или сахаром по 0,5 стакана 4 раза в день.

● Залить 15 г измельченных корней крапивы 1 стаканом кипятка, кипятить на малом огне 10 минут, настоять 30 минут. Принимать по 2—3 столовых ложки 2—3 раза в день за 30 минут до еды в течение 3—4 недель.

● Залить 1—2 горсти травы мокрицы (звездчатки) 0,5 л кипятка и настоять, укутав, 6 часов. Принимать по 0,5 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды в течение 2—3 недель при болях в сердце.

● Залить 1 столовую ложку травы золототысячника 0,5 л кипятка и настаивать в теплом месте 1 час. Выпить равными порциями в течение дня за 30 минут до еды. Принимать в течение 2—3 недель.

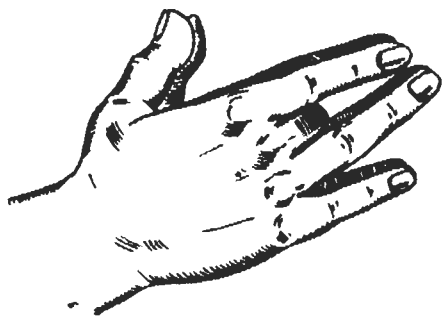
● Залить 1 столовую ложку измельченной травы синеголовика, собранной во время цветения, 1 стаканом кипятка, поставить на огонь, довести до кипения и кипятить 5 минут. Принимать по 1 столовой ложке 4—5 раз в день в течение 2—3 недель.

● Приготовить смесь из сушеного репчатого лука, листа омелы белой, плодов и цветков боярышника, травы хвоща полевого и корневищ с корнями валерианы (все в равных частях). Все тщательно перемешать. Залить 1 чайную ложку смеси 1 стаканом кипятка и настоять в течение 15 минут, процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день за 20—30 минут до еды при болезнях сердца.

Лечение мудрами

Действенную помощь при лечении ишемической болезни сердца может оказать следующая мудра: средние пальцы обеих рук согнуть и прижать к внутренним поверхностям ладоней.

Остальные одноименные пальцы левой и правой рук выпрямить и соединить. При этом указательные и безымянные пальцы соединить между собой над согнутыми средними пальцами. Эта же мудра помогает избавиться от аритмии.



Мудра, выполняемая при ишемической болезни сердца и аритмии

МИОКАРДИТ

Миокардит — это воспаление сердечной мышцы. Заболевание может возникнуть в результате инфекции, реакции на лекарства, а также являться следствием ревматизма. Иногда причина остается неизвестной.

Симптомы. Миокардит может протекать без симптомов. Иногда симптомы слабые — слабость, повышенная утомляемость, жар, иногда тяжелые — застойная сердечная недостаточность и др.

Традиционные методы лечения

Миокардит лечат исходя из вызвавшей его причины. Обычно больному требуется госпитализация.

Нетрадиционные и народные методы лечения

● Принимать по 1 чайной ложке цветочного меда 2—3 раза в день с мо-

локом, творогом, фруктами. С горячим чаем или молоком мед принимать нельзя, так как это может привести к избыточному потоотделению и усиленной работе сердца.

● 3—4 кустика лесной земляники вместе с корнем заварить в чайнике и пить как чай с сахаром. Курс — 1 месяц.

● Ежедневно есть орехи, изюм и сыр. Такая пища укрепляет сердечную мышцу. За 1 прием съедать 30 г ядер грецких орехов, 20 г изюма и 20 г сыра.

● Залить 1 стаканом кипятка 1 столовую ложку измельченного корня шиповника и кипятить на малом огне 5 минут. Пить отвар полугорьким как чай по 3 стакана в день в течение 2 недель.

● Для нормализации сердечной деятельности: горсть цветков шиповника (желательно свежих) залить 0,5 л кипятка, настоять 30—60 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 1 месяца.

● Растолочь 0,5 кг зрелых плодов боярышника, добавить 0,5 стакана воды, нагреть до 40°C и отжать сок. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

● Залить 1 столовую ложку сухих плодов боярышника 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа в теплом месте, процедить. Принимать по 1—2 столовых ложки 3—4 раза в день до еды.

ОБМОРОК

Обморок — наиболее легкая и быстро проходящая форма острой сосудистой недостаточности. Обморок может развиваться у практически здоровых людей при длительном пребывании в душном помещении, при переутомлении, сильном страхе, а также при кро-

вопотере и заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Симптомы. Обморок проявляется внезапной слабостью, ощущением дурноты, тошноты, головокружением, потемнением в глазах и потерей сознания.

Традиционные методы лечения

Больного необходимо уложить на ровную поверхность (без изголовья), чтобы улучшить приток крови к мозгу, дать понюхать нашатырный спирт, обрызгать лицо холодной водой, тепло укутать, приложить к ногам грелку. Если у больного начнется рвота, то его надо повернуть на бок, чтобы рвотные массы не попали в дыхательное горло.

Нетрадиционные и народные методы лечения

● При часто повторяющихся обмороках, чтобы обезопасить себя, надо пить отвар травы и корней горечавки легочной. Для этого 2 чайные ложки измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

● При часто повторяющихся обмороках нервного происхождения нужно пить чай из высушенных трав зверобоя, Melissa, цветков липы.

● После обморока больного надо напоить крепким чаем, кофе, вином или коньяком. Полезен чай из ромашки или мяты.

ПЕРИКАРДИТ

Перикардит — воспаление перикарда — мембранного мешка, окружающего сердце. Заболевание может

быть вызвано инфекцией, такими болезнями, как системная красная волчанка, ревматизм, или травмами груди.

Симптомы. Часто наблюдаются боль в груди, которая усиливается при дыхании и перемене положения тела, а также затрудненное дыхание.

Традиционные методы лечения

Перикардит лечат исходя из специфической причины, которая его вызвала; как правило, необходима госпитализация.

Нетрадиционные и народные методы лечения

● Измельчить 5 столовых ложек иголок молодой хвои (ели, сосны, пихты, можжевельника), залить 0,5 л кипятка, поставить на огонь и довести до кипения. Варить на малом огне 10 минут, настоять 6—8 часов в теплом месте, процедить. Пить по 0,5 стакана 4—5 раз в день.

● Наполнить стеклянную банку на 2/3 объема тычиночными (более крупными по размеру) березовыми сережками, залить их доверху водкой, закрыть и настоять в течение 14 дней. Не процеживать. Принимать от 20 капель до 1 чайной ложки 3 раза в день за 30 минут до еды. При употреблении этой настойки утихают боли в сердце, исчезает одышка, появляется бодрость.

● Взять по 3 части травы пустырника, травы сушеницы топяной, цветков боярышника и 1 часть цветков ромашки аптечной. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 8 часов, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день, через 1 час после еды.

● Взять 2 части плодов аниса, по 1 части корневища с корнями валериана-

ны лекарственной, травы тысячелистника и листа мелиссы. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать в течение дня в 2—3 приема.

СЕРДЕЧНАЯ АСТМА

Сердечная астма — это приступы удушья, возникающие в результате острой левожелудочковой недостаточности.

Застой крови в малом круге кровообращения возникает, как правило, из-за слабости мышц левого желудочка.

При этом жидкая часть крови — плазма — выходит за пределы кровеносных сосудов легких, пропитывая их ткань и даже мелкие бронхи, легочная ткань отекает, в результате затрудняется дыхание, появляется одышка, а в тяжелых случаях наступает удушье.

Симптомы. Приступ начинается с сухого кашля. Лицо больного приобретает бледно-синюшный оттенок, покрывается потом. У больных часто возникает панический страх смерти.

Приступ сердечной астмы может перейти в отек легких.

Приступ возникает чаще всего ночью, иногда его провоцирует физическое напряжение.

Нетрадиционные и народные методы лечения

● Взять 0,5 столовой ложки молодых листьев крапивы, по 1 столовой ложке молодых листьев лебеды и листьев камыша. Смешать и измельчить листья, залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 часа, добавить 0,5 чайной ложки пищевой соды, размешать и настоять 10 дней в тепле на свету. Принимать по 1 чайной ложке 1 раз в день за 30 минут до еды в течение 3—4 недель.

● При удушье 1 столовую ложку листьев земляники залить 2 стаканами воды. Уварить до половины объема. Принимать по 1 столовой ложке через каждые 2 часа.

СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

При сердечной недостаточности сердце не в состоянии эффективно перекачивать кровь, в связи с чем происходит нарушение циркуляции кислорода и питательных веществ в организме, что приводит к застою крови.

Застойная сердечная недостаточность может быть вызвана многими нарушениями, включая ишемическую болезнь, инфаркт миокарда, ревматическую болезнь сердца и врожденные пороки сердца.

Симптомы. Симптомы сердечной недостаточности зависят от того, какая сторона сердца, правая, левая или обе, функционирует неэффективно. Если плохо работает правая сторона сердца, кровь переполняет периферические вены и в результате просачивается в ткани ног и брюшной полости, включая печень.

Это вызывает отеки и увеличение печени. Если поражена левая сторона, то кровь переполняет сосуды малого круга кровообращения и сердца и частично переходит в легкие. Учащенное дыхание, кашель, частый сердечный ритм, голубоватый или бледный цвет кожи характерны для этого случая сердечной недостаточности. Симптомы могут быть различной степени тяжести, возможен смертельный исход.

Традиционные методы лечения

При острой сердечной недостаточности больного госпитализируют. В случае хронической формы помимо

лечения основного заболевания назначают лекарственные препараты, диету, ограничивают физические нагрузки. Как правило, медицинское наблюдение необходимо в течение всей жизни.

Нетрадиционные и народные методы лечения

● Залить 1 столовую ложку измельченных побегов голубики 1 стаканом кипятка. Кипятить на медленном огне 10 минут, охладить, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

● Залить 1 чайную ложку цветков ландыша 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 2—3 раза в день. Это средство подходит как при острой, так и при хронической сердечной недостаточности.

● Залить 1 г листьев наперстянки шерстистой неполным стаканом воды. Настоять. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день.

● Залить 3 столовые ложки травы зверобоя продырявленного 2 стаканами кипятка, настоять, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 2 раза в день.

● Залить 1 чайную ложку семян петрушки 1 стаканом воды. Настаивать 8 часов. Принимать по 0,25 стакана 4 раза в день. Средство является мочегонным и рекомендуется при отеках, вызванных сердечной недостаточностью.

● Измельченные в порошок сухие корни женьшеня принимать по 0,25 г 2—3 раза в день.

● Сухой корень женьшеня залить 70%-ным спиртом в соотношении 1:10. Принимать по 10—15 капель 2—3 раза в день.

● Взять 5 частей цветков боярышника, 3 части травы горца птичьего, 2 части травы хвоща полевого. 2 чайные ложки измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить в течение дня небольшими глотками.

● Взять 6 частей травы пустырника, 4 части цветков боярышника, по 3 части соцветий хмеля и травы шандры. 2 чайные ложки измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать в течение дня небольшими глотками.

● Взять 5 частей травы тысячелистника, 4 части травы зверобоя, 1 часть соцветий арники. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом холодной воды, настоять 3 часа, варить 5 минут, выдержать 15 минут, процедить. Пить небольшими глотками в течение дня.

СТЕНОКАРДИЯ, ИЛИ ГРУДНАЯ ЖАБА

Стенокардия — раннее проявление ишемической болезни сердца, связанное с ухудшением коронарного кровотока, чаще всего вследствие атеросклероза артерий сердца.

В начальной стадии хронической коронарной недостаточности, когда атеросклеротические изменения в артериях еще незначительны, приступы стенокардии редки и вызываются только большими физическими и психоэмоциональными нагрузками, затем частота приступов растет, их продолжительность увеличивается.

В тяжелой форме приступы возникают и в состоянии покоя. В результате стенокардии может развиваться инфаркт миокарда.

Симптомы. Боль за грудиной или в области сердца. Боль возникает

внезапно, длится от нескольких минут до получаса, может отдавать в левую руку, плечо, шею или нижнюю челюсть. Лицо у больного бледнеет, на лбу выступают капельки холодного пота.

Традиционные методы лечения

Во время приступа больному надо дать нитроглицерин для прекращения приступа.

Если приступ не проходит, больного необходимо госпитализировать, так как реальна угроза развития инфаркта миокарда.

Нетрадиционные и народные методы лечения

● Для предотвращения развития сердечного приступа при появлении боли в области сердца рекомендуется проглотить целиком небольшой очищенный зубчик чеснока. Средство это одноразовое, к нему можно прибегнуть при отсутствии под рукой нитроглицерина.

● Головку чеснока средних размеров очистить, растолочь в кашицу, сложить в стеклянную банку, залить 1 стаканом нерафинированного подсолнечного масла, поставить в холодильник и дать настояться ночь. Взять лимон, срезать верхушку, выдавить 1 чайную ложку лимонного сока и слить в столовую ложку. Туда же добавить 1 чайную ложку чесночного масла, размешать. Чесночное масло готовить следующим образом. Очистить 2 головки очень свежего чеснока, мелко нарезать и растолочь деревянной толкушкой. Сложить массу в стеклянную банку, залить растительным маслом (примерно 0,5 стакана) и тщательно перемешать. Держать банку на солнце 10 дней, 2—3 раза в день перемешивая содержимое. Затем масло

тщательно профильтровать, добавить 1 каплю очищенного глицерина (продается в аптеке) и переложить в бутылку темного цвета с притертой пробкой. Хранить в холодильнике. Принимать 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — от 1 до 3 месяцев, затем 1 месяц перерыв и курс повторить.

● Очистить 1 головку чеснока и залить 2 стаканами крепкого куриного бульона. Кипятить 15 минут. Добавить 2 пучка петрушки, прокипятить 3 минуты. Бульон отцедить, чеснок и петрушку протереть. Смешать с бульоном и пить за 30—40 минут до еды.

● Смешать 5 головок чеснока, растертого в кашицу, 10 протертых лимонов и 1 л меда, сложить в банку и дать настояться 1 неделю. Принимать по 4 чайных ложки 1 раз в день за 20—30 минут до еды. Есть надо медленно, между приемами каждой ложки делать промежутки по 1 минуте. Курс лечения — 1,5—2 месяца.

● Смешать по 200 мл оливкового масла и пшеничной водки. Смесь пить по 50 мл 3 раза в день в течение 3—4 недель при одышке.

● Накапать 5—6 капель пихтового масла в ложку сахарного песка. Принимать внутрь 1 раз в день.

● При болях втирать в область сердца 10—12 капель пихтового масла.

Травы и сборы

● При ощущении тяжести в области сердца принимать ежедневно по 3—4 столовых ложки семян тыквы.

● Взять 7 столовых ложек (с верхом) смеси ягод боярышника и плодов шиповника, залить 2 л кипятка, поставить на теплоизоляционную подставку, тепло укутать и настаивать сутки. Процедить, выжать набухшие ягоды и поставить настой в холодильник. Пить по

1 стакану в день во время еды вместо чая в течение 2—3 недель.

- Выжать сок из свежей травы пустырника. Принимать по 30—40 капель на 2 столовых ложки воды за 30 минут до еды.

- Выжать сок из зеленых стручков фасоли посевной. Принимать по 2 столовых ложки 2—3 раза в день перед едой. Особенно показан больным с нарушением сахарного обмена.

- Залить 1 столовую ложку измельченного корневища с корнями валерианы 1 стаканом кипятка, настоять ночь в термосе. Пить по 0,3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2—3 недель.

- Взять по 3 части травы руты и травы чабреца, 4 части листа Melissa. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом холодной воды и дать настояться в течение 3 часов, затем 5 минут прокипятить и охладить в течение 15 минут. Выпивать по 1—2 стакана за день глотками.

- Взять по 1 части травы руты, листа мяты перечной и корневища с корнями валерианы, 2 части травы горицвета. 2 чайные ложки смеси настаивать 30 минут в 1 стакане кипятка и выпить глотками за 1 день.

- Взять по 2 части плодов тмина, листьев барвинка, по 3 части корневища с корнями валерианы, листа Melissa, 4 части цветков боярышника, 6 частей листа омелы. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа и процедить. Принимать по 2 стакана в день.

- Взять по 3 части створок фасоли, почек березы, рылец кукурузы, листа толокнянки, по 2 части травы гречихи, травы хвоща полевого, цветков василька синего. 4 столовые ложки смеси залить 1 л воды, настаивать 12 часов, ки-

пятить 10 минут, процедить. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день через 1 час после еды в теплом виде.

- Взять в равных частях траву руты, траву горицвета, цветки лаванды, лист розмарина. 1 чайную ложку смеси залить 1 стаканом воды и настоять. Принимать по 1 стакану утром и вечером.

- Взять в равных частях лист руты, цветки арники, цветки боярышника, траву чистотела, траву тысячелистника. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать до охлаждения и процедить. Принять в течение 1 дня в 3 приема.

- Взять по 30 г очищенных зубчиков чеснока, цветков боярышника, плодов боярышника, листа омелы, плодов хвоща полевого, 10 г цветков арники. 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, процедить после остывания и пить по 0,25 стакана 3—4 раза в день.

- Взять 2 части листа земляники лесной, по 1 части листа брусники, травы тысячелистника обыкновенного и травы фиалки собачьей. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день.

- Взять 2 части травы фиалки собачьей и 1 часть корневища с корнями валерианы. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

- Взять по 2 части листа Melissa лекарственной и плодов боярышника кроваво-красного, по 1 части корневища с корнями валерианы лекарственной и травы хвоща полевого. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Успокаивает сердцебиение и уменьшает боли в сердце.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ВЕН

ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН

Варикозное расширение вен — заболевание, выражающееся в увеличении их размеров, изменении формы и уменьшении эластичности. Чаще всего поражаются вены нижних конечностей.

Расширенные вены просвечивают под кожей в виде узлов. Скорость тока крови в расширенных венах замедляется, что нередко приводит к образованию в них тромбов. Нарушение питания кожи может привести к возникновению трофических язв.

Симптомы. Чувство тяжести в месте пораженной вены, отек, судороги в икроножных мышцах.

Традиционные методы лечения

В начальной стадии болезни ноги бинтуют эластичным бинтом, используют эластичные чулки. В тяжелых случаях пораженную вену удаляют.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- Походивать ранним утром, до восхода солнца, в чистых хлопчатобумажных носках по росистой траве, чтобы носки хорошо пропитались водой. Когда взойдет солнце, нужно ходить в этих носках, не снимая, пока не высохнут.

- Утром и вечером, 2 раза в день, растирать яблочным уксусом все пораженные болезнью места и одновремен-

но пить яблочный уксус: 2 чайные ложки на 1 стакан воды, по 2—3 стакана в день.

- Места со вздутыми венами несколько раз в день примачивать соком свежего картофеля или накладывать повязки, смоченные в этом соке. Хорошо такую процедуру совмещать с питьем сока картофеля.

- Стараться употреблять в пищу меньше рафинированного крахмала, т. е. крахмала, выделенного из основного продукта без сопутствующих ему ферментов расщепления: очищенного картофеля, муки высшего сорта и изделий из нее. Готовить блюда, в которых картофель используется с кожурой, а также блюда с пшеничными отрубями.

- Промыть листья каланхоэ, обсушить, измельчить и наполовину заполнить ими поллитровую бутылку. Налить доверху водкой и поставить настаиваться в темное место. Время от времени настой встряхивать. Через 1 неделю содержимое бутылки профильтровать. Полученным настоем натирать ноги, начиная от стопы и двигаясь дальше к коленям. Для исчезновения синей сетки мелких вен процедуру повторять ежедневно в течение 2—4 месяцев. Одновременно можно принимать цветочную пыльцу по 0,5—1 чайной ложке 2—3 раза в день.

Травы и сборы

- Тщательно растереть в ступке свежесорванные листья и головки полыни серебристой, смешать 1 столовую ложку приготовленного сырья и 1 столовую ложку кислого молока или сметаны, нанести ровным слоем на марлю и нало-

жить эту марлю на участки с расширенными венами на 1,5—2 часа. Такие повязки нужно накладывать в течение 4—5 дней, затем сделать перерыв на 2—3 дня и курс лечения можно повторить.

- Смешать в равных частях цветки арники горной и кору лещины (лесного орешника). Залить 2 столовые ложки смеси 600 мл кипятка и настоять 1 ночь в термосе. Пить по 0,75 стакана 3 раза в день до еды. На ночь делать компрессы из молочной сыворотки: смочить в сыворотке тряпочку, обернуть ею больные места и прикрыть компрессной бумагой (во избежание опрелостей целлофаном пользоваться нежелательно) на всю ночь. Утром больные места обмыть холодной водой. За неимением сыворотки можно применять компрессы из перемолотых листьев каштана конского. Более эффективны компрессы из цветков каштана (тоже перемолотых). Лечение продолжительное.

- Хорошо рассасывает вздувшиеся венозные узлы обильное смачивание и растирание спиртовой настойкой цветков белой акации.

- Залить 50 г цветков каштана конского 0,5 л пшеничной водки, настаивать в темноте в течение 14 дней, периодически взбалтывая. Процедить и пить 3 раза в день по 30 капель за 20 минут до еды. Курс лечения — 3—4 недели. Одновременно нужно смазывать пораженные места несколько раз в день мазью: смешать по 10 г порошка цветков ромашки, листа и цветков шалфея, 50 г растертых плодов каштана и 5 г картофельного крахмала. Смесь залить 200 г горячего куриного жира, потомить 2,5 часа на водяной бане, настоять 1 ночь, вновь разогреть до кипения, процедить, отжать и остудить.

- Заполнить березовыми почками поллитровую бутылку на треть объема и залить до горлышка водкой. Настоять

в течение 10 дней, периодически встряхивая. Этой настойкой смазывать больные места.

Лечебные ванны

- При лечении закупорки вен нужно одновременно принимать ванны и пить отвары различных лекарственных растений: ромашки, череды, зверобоя, веток дуба, каштана, ивы.

- Для ванн: взять 500 г (в зимнее время — 300 г) веток дуба и столько же веток каштана и ивы, положить в эмалированное ведро, залить холодной водой, довести до кипения и кипятить 30 минут. Затем добавить по 200 г трав: сушеницы топяной, череды, ромашки, зверобоя и настоять 1 ночь. Отдельно отварить или распарить 3 буханки ржаного хлеба и влить отвар в ванну. Ванны нужно принимать ежедневно перед сном в течение 30—40 минут при температуре воды 38—43°C.

- Взять по 1 столовой ложке веток дуба, веток ивы и веток каштана, залить смесь 1 л кипятка и кипятить 30 минут. Добавить в отвар по 1 столовой ложке трав: сушеницы топяной, череды, ромашки, зверобоя, настоять 12 часов, процедить и добавить 2 столовые ложки меда. Пить 2—3 раза в день, в первые 2 дня по 50 мл, затем 2 дня по 100 мл, остальные дни по 150 мл. Курс лечения — 20 дней, перерыв — 5—10 дней. И снова повторить курс лечения.

- Полезны ванны из отвара коры ивы: 2 горсти коры залить 5 л кипятка, поставить на медленный огонь и греть 30 минут, процедить.

Лечебная гимнастика

Прогулки и умеренные физические упражнения — лучшая профилактика от варикозного расширения вен. Вре-

мя от времени необходимо принимать положение «ноги выше головы». Вообще полезны все упражнения с подъемом ног.

Упражнения

Подняться на носки так, чтобы пятки оторвались от пола на 1—2 см, после чего резко на них опуститься. Сделав это 30 раз, отдохнуть 10 секунд. Упражнение нужно выполнять спокойно, не спеша, 3—5 раз в день, делая каждый раз не более 60 ударов пятками о пол.

Лежа, поднять вверх правую ногу, максимально ее расслабить и резко потрясти ступней. Опустить ногу. Провести то же самое с левой ногой. Повторить 10—20 раз. И так — по нескольку раз в день. Чем больше, тем лучше.

ГЕМОРРОЙ

Геморрой — это расширение геморроидальных венозных сплетений под кожей в области заднего прохода и под слизистой оболочкой нижнего отдела прямой кишки и застой крови в них. Причинами заболевания являются врожденная слабость венозного аппарата, малоподвижный образ жизни, нарушение функций желез внутренней секреции, тяжелая физическая работа, кишечные заболевания, алкоголизм, злоупотребление слабительными препаратами и инфекции. Обострению заболевания способствуют запоры, переедание, беременность, старение. Различают наружный и внутренний геморрой.

Симптомы. Боль при дефекации, чувство тяжести, жжение, зуд в области заднего прохода, кровотечение или примесь крови в каловых массах. Выпадение геморроидальных узлов.

Традиционные методы лечения

Диета, предупреждающая развитие запоров, тщательный туалет заднего прохода после каждой дефекации, клизмы с ромашкой, обезболивающие и противовоспалительные свечи. В тяжелых случаях необходима операция.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- Взять небольшое ведро или кастрюлю, налить в него 2—3 л молока и опустить в него 4—5 небольших луковиц. Затем ведро поставить на слабый огонь. Через 2 часа ведро снять с огня, накрыть сиденьем от унитаза или закрыть края ведра толстым материалом и осторожно сесть, чтобы прогреть задний проход паром. Следует хорошо укутаться теплым одеялом. Курс лечения — 4—5 процедур.

- Дочерна обжарить одну крупную измельченную луковицу в 0,5 л раскаленного растительного масла, процедить через многослойную марлю. В теплом масле растворить 100 г пчелиного воска. Мазь применять как наружное средство при лечении геморроя.

- Для облегчения болей и снятия воспаления рекомендуется применять картофельные свечи. Можно перед процедурой посидеть 30 минут в теплой ванне, затем вставить в задний проход картофельную свечку, выструганную из сырого очищенного картофеля, величиной с палец (6—8 см). Для облегчения процедуры картофельную свечу можно смазать подсолнечным маслом. Ее можно оставлять на весь день — ходьбе она не мешает. Если потребуется сходить в туалет, то свечку следует выбросить, а после холодного подмывания ануса (а лучше холодного спринцевания прямой кишки малой клизмой —

0,5 стакана) вставить свежую свечку. Если тщательно и аккуратно применять этот способ, то геморрой проходит за несколько дней, но процедуру следует делать в течение 10 дней. При необходимости курс лечения повторяют через 1—2 месяца.

- Пить сок из зрелых ягод рябины по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой. Оставшуюся кашу от ягод в виде компресса можно приложить к заднему проходу.

- Натереть сырую картофелину, выжать сок в 1 столовую ложку и маленькой спринцовкой ввести в задний проход на ночь. Такую процедуру проводить в течение 10 дней. Сок выжимать обязательно из цельной картофелины (с кожурой).

- Кастрюлю емкостью 3—5 л заполнить картофельными, морковными, свекольными, луковыми, капустными очистками, залить водой так, чтобы очистки были только покрыты, и отварить. Вылить все содержимое в подходящий сосуд типа ночного горшка и, сев на него, принимать в течение 15—20 минут паровую «ингаляцию». Чтобы уменьшить отдачу тепла в окружающую среду и подольше сохранить таким образом пар, сосуд с очистками можно укутать теплой тканью или поставить в таз с горячей водой. При этом после дефекации следует обязательно подмыться холодной водой.

- В толстостенный глиняный горшок налить 0,5 л молока, опустить туда 4 луковицы, очищенные от шелухи, проварить на медленном огне под крышкой. Затем смесь процедить, довести до объема 2—2,5 л теплой кипяченой водой и принимать сидячую ванну. Такую ванну следует делать 1 раз в неделю.

- Смесь соков из моркови, салата-латука и шпината в соотношении 4:3:2 пить

3 раза в день до еды. Суточная доза — 2 стакана.

- Пить сырой картофельный сок по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Пить сок из мякоти дыни по 0,5 стакана 2 раза в день. Вместо сока можно употреблять мякоть дыни как легкое слабительное при запорах и геморрое.

- Пить сок из перезрелых ягод ежевики по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой. Действует как легкое слабительное, противовоспалительное и обезболивающее средство.

- Залить 2 столовые ложки сушеной ботвы моркови 0,5 л кипятка, настаивать 8—10 часов. Пить в теплом виде по 0,3 стакана 4—5 раз в день за 20 минут до еды в течение 1—2 месяцев.

- Вечером аккуратно ввести в задний проход разрезанные вдоль зубчики чеснока, окунув их в топленое нутряное свиное сало, вазелин или растительное масло и оставить на 1 ночь. Перед процедурой смазать раздраженную поверхность кожи облепиховым или зверобойным маслом.

- Растереть в кашу 1 головку чеснока, растворить в 5 л теплой воды и принять сидячую ванну. Продолжительность процедуры — 10—15 минут. Сидячую ванну принимать ежедневно до полного выздоровления.

- Взять 1 головку чеснока, очистить ее, мелко нарезать и смешать с 0,5 л парного молока. Принять сидячую ванну. Продолжительность процедуры — 20 минут. Делать ванночки 7—10 дней подряд.

- Полезно глотать целые кусочки очищенного чеснока. Чеснок не переваривается и, выходя с калом, прижигает пораженную поверхность, помогая ее заживлению.

- Взять 3 больших зубчика чеснока, очистить их, как следует растереть, сме-

шать с горячим сливочным маслом и залить в заранее подготовленные конические формочки из фольги (размер должен соответствовать свечке для ввода в анус), поставить формочки в холодильник, чтобы чесночно-масляная смесь застыла. Вводить свечки необходимо после каждой дефекации.

- В обычный ночной горшок положить раскаленный кирпич, на него накрошить заранее нарезанный чеснок. Затем накрыть горшок доской с небольшим отверстием посередине и, сев на доску, принимать в течение 15–20 минут паровую «ингаляцию».

- Промыть геморроидальные узлы свежей теплой уриной. Затем приложить к больному месту на 5–10 минут шерстяную тряпочку, пропитанную соком чеснока. Процедуру повторить 3 раза.

Травы и сборы

- Сок из свежих цветков каштана конского принимать по 25–30 капель на 1 столовую ложку воды 2 раза в день за 30 минут до еды. Эффективен при геморрое и варикозном расширении вен.

- Залить 1 столовую ложку корней малины 1 стаканом кипящей воды, настаивать 20 минут, затем кипятить 10 минут, охладить, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

- Выжать сок из всего растения дымянки лекарственной. Смешать 1 часть сока с 4 частями сливочного масла или вазелина, хорошо растереть. Применять для смазывания геморроидальных узлов.

- Взять 5 частей коры дуба обыкновенного, по 3 части семян каштана конского, цветков ромашки аптечной, травы шалфея лекарственного. 4 столовые

ложки сбора залить 3 стаканами кипящей воды, настаивать в термосе 2 часа, процедить и разбавить кипяченой водой до 2 л. В течение 15 минут принимать сидячую ванну.

- Взять по весу по 3 части коры дуба и семени льна, 4 части цветков ромашки. 2 столовые ложки смеси залить 0,5 л воды, настоять в течение 6 часов и довести до кипения. Использовать 1 стакан отвара для клизм. Повторять при необходимости не более 3 раз с интервалами в 5 минут. При запорах вследствие геморроя.

- Взять по весу 2 части листа шалфея, по 3 части цветков ромашки и плодов каштана конского, 5 частей коры дуба. 3 столовые ложки смеси залить 1 л кипятка и настаивать 6 часов. Применять для ванн и припарок на анальную область при геморрое.

- Взять в равных частях по весу лист сенны, кору крушины, корень солодки, плоды кориандра. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать до охлаждения. Пить на ночь по 0,5 стакана.

- Взять в равных частях траву горца почечуйного, кору крушины ольховидной, семя льна обыкновенного, цветки ромашки аптечной, траву сушеницы болотной, траву хвоща полевого. 1 столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять, процедить. Пить по 0,3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при кровотечениях.

- Взять в равных частях плоды аниса обыкновенного, лист девясила обыкновенного, траву золототысячника зонтичного, корень кровохлебки лекарственной, цветки пижмы обыкновенной, почки тополя черного. 1 столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипящей воды, настаивать 20 минут. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при кровотечении.

ТРОМБОФЛЕБИТ

Тромбофлебит — воспаление стенки вены с закупоркой вены сгустком крови (тромбом).

Наиболее часто встречается тромбофлебит нижних конечностей.

Заболевание связано с осложнением инфекционной болезни или является результатом перехода на стенку вены воспалительного процесса из раны, иногда бывает осложнением после родов. Большую роль играет повышение свертываемости крови, изменение стенки вены. Чаще всего развивается при варикозном расширении вен.

Образовавшиеся тромбы могут рассасываться, но могут и закупоривать сосуд, нарушив процесс кровообращения. Тромб может оторваться от стенки вены и с потоком крови может быть занесен в кровеносные сосуды других органов.

Симптомы. Резкая боль в икроножных мышцах, болезненность при сдавливании их руками, краснота, отеки.

Традиционные методы лечения

Назначают лекарственные препараты, антибиотики. Иногда требуется хирургическое вмешательство.

Нетрадиционные и народные методы лечения

- Залить 1 столовую ложку травы вербены лекарственной 1 стаканом кипятка. Настоять в термосе. Принять за сутки.

- Для снятия воспаления прикладывать на ночь на пораженные места свежие листья сирени.

- Всыпать в ведро 200 г сухой травы сушеницы топяной, залить кипятком, настоять, укутав. Когда настой остынет

до умеренной температуры, опустить в ведро ноги и держать около 30 минут, подливая кипятком. Ванны делать на ночь.

- Взять 10 г цветков или плодов каштана конского, предварительно освободив их от колючих оболочек. Раздробить, залить 100 мл водки и настаивать 7—10 дней в затемненном месте, периодически встряхивая бутылку. Затем процедить и принимать по 30 капель в небольшом количестве воды за 20—30 минут до еды. Средство незаметно при варикозном расширении вен, тромбофлебитах. Одновременно для наружного лечения варикозных язв использовать 15%-ную прополисную мазь.

- Взять в равных частях лист подорожника, цветки руты лекарственной, цветки тысячелистника, кору белой вербы (лучше камбий), плоды или цветки каштана конского, корень алтея или малины (можно цветки или листья), цветки ромашки, тщательно перемешать. Залить 2 столовые ложки смеси 600 мл кипятка, довести до кипения и тут же снять с огня, а затем настоять 1 ночь. Пить по 0,75 стакана утром и вечером. Из остатка сделать компресс на ночь. При варикозном расширении вен и тромбофлебите.

- Залить 1 столовую ложку листа крапивы 1 стаканом кипятка, настоять 40 минут, процедить. Пить по 1—2 столовых ложки 3—4 раза в день до еды. При этом следует соблюдать диету: не есть мясо, рыбу, жареной пищи.

- Перед сном делать ножные ванны из настоя травы сушеницы болотной. Залить 150 г травы 1 л кипятка, настоять в течение 1 часа. Продолжительность процедуры — 20—30 минут.

- Залить 2 столовые ложки бодяги 0,5 л кипятка, настоять 2 часа. Настой использовать для компресса: накладывать на больное место 1—2 раза в день на 1,5—2 часа.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Основную массу тела человека, около 75% общего веса, составляет опорно-двигательный аппарат, в который входят мышцы, кости, суставы, сухожилия, связки и хрящи. Опорно-двигательный аппарат придает телу человека определенную форму, благодаря ему он может стоять прямо и передвигаться.

Костный скелет — часть опорно-двигательного аппарата — является основой для различных органов и тканей, он защищает от повреждений такие жизненно важные органы, как головной и спинной мозг, сердце и легкие.

В костях накапливаются необходимые организму минеральные вещества: кальций и фосфор. Кости содержат костный мозг, в котором образуются все клетки крови — эритроциты, лейкоциты и кровяные пластинки.

К костям прикрепляются мышцы, которые за счет сокращения и расслабления волокон делают возможными движения различных частей тела.

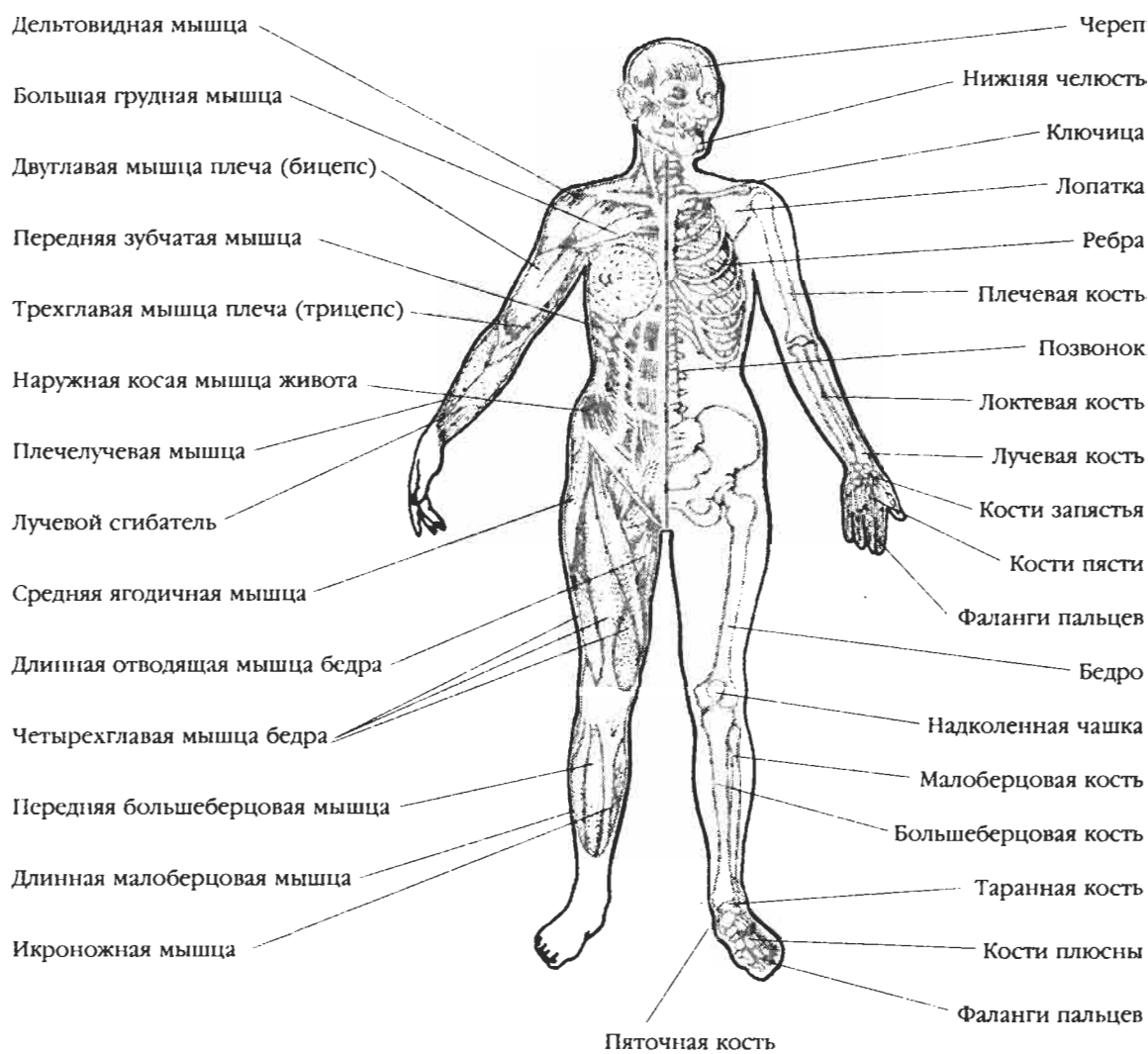
Ряд мышц расположен внутри органов и не связан с костями. При сокращении этих мышц осуществляется работа основных внутренних органов и обеспечиваются жизненно важные

процессы в организме: перекачивание крови из сердца в кровеносные сосуды, прохождение пищи через желудочно-кишечный тракт и др. Благодаря сокращению мышц выделяется тепло и поддерживается нормальная температура тела.

Кости

Скелет человека состоит из 206 костей. Процессы образования молодой костной ткани и рассасывания старой продолжают в течение всей жизни человека, хотя с возрастом скорость первого снижается. Рост костей обычно завершается в позднем периоде юношеского возраста или в молодом возрасте. В позднем периоде среднего возраста кости обычно утрачивают прежнюю прочность, потому что к этому времени процесс рассасывания старой ткани происходит быстрее, чем образование новой.

Внутри костной ткани проходят кровеносные сосуды и нервы. Кровеносные сосуды доставляют кислород и питательные вещества костным клеткам. Нервы обеспечивают связь клеток с головным мозгом, участвуя таким образом в восприятии боли и передаче



Некоторые мышцы и кости человека

импульсов в центральную нервную систему.

Основным неорганическим веществом кости является кальций. Кроме него, в состав плотного слоя входят и другие минеральные вещества: фосфор, магний и фтор.

В случае необходимости эти элементы могут поступать в кровеносное русло.

Так, например, при уменьшении содержания кальция в крови и нарушении равновесия химических про-

цессов происходит высвобождение этого вещества из костей и восполнение его дефицита в крови.

Кость покрыта толстым плотным слоем соединительной ткани, называемой *надкостницей*. Надкостница пронизана кровеносными сосудами и нервами. К ней крепятся многие сухожилия и мышцы.

Под надкостницей располагается компактное вещество кости — самый твердый слой, в котором содержится большое количество продуцирующих

костное вещество клеток — остеоцитов. Внутренний слой кости — губчатое или решетчатое вещество — имеет меньшую плотность и по виду напоминает кружево или губку. В центре кости находится полость, называемая мозговой. Там располагается мягкое вещество — *костный мозг*. В костном мозге образуются клетки крови.

Кости в зависимости от формы и строения разделяются на несколько групп: трубчатые, губчатые, плоские, смешанные.

Хрящи

Хрящ представляет собой плотное соединительно-тканное образование, одновременно прочное и гибкое. Хрящи имеются в различных частях тела, в том числе в ухе, носу, между ребрами и грудиной, на концах трубчатых костей ног и рук, а также между отдельными позвонками. Хрящи, находящиеся на концах трубчатых костей, называются суставными.

Эти хрящи позволяют кости расти в длину, постепенно превращаясь в костную ткань, в то время как хрящевые клетки — хондроциты — образуют новую хрящевую ткань. Хрящ также защищает кости от трения и износа, образуя прокладки внутри суставов.

Связки

Связки представляют собой прочные полоски плотной фиброзной ткани. Они соединяют кости скелета и обеспечивают устойчивость суставов. Связки также поддерживают и сохраняют положение внутренних органов — желудка, печени, почек, селезенки и матки.

Суставы и сочленения

Две или более костей, соединяясь, образуют сустав или сочленение. Сустав — это подвижное соединение, допускающее движение кости; сочленение является неподвижным соединением.

Суставы и сочленения разделяются на три больших типа: фиброзные, хрящевые и синовиальные. *Фиброзные сочленения* — это неподвижные соединения костей, образованные с помощью плотной фиброзной ткани. Примером фиброзных сочленений является соединение костей черепа.

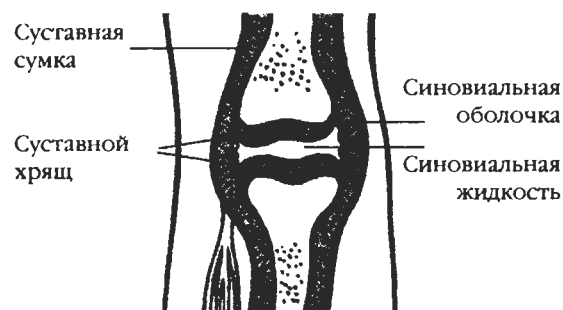
Хрящевые суставы обладают легкой подвижностью. Кости, входящие в эти суставы, соединены с помощью хрящевой ткани. Таким образом соединены кости таза, ребра и грудина.

Синовиальные суставы допускают свободные движения костей. Объем движений ограничивается только формой костей и прикрепляющимися к ним связками, мышцами и сухожилиями. Большинство суставов тела человека, включая суставы плеча, локтя, колена и бедра, являются синовиальными.

Концы костей, сходящиеся вместе и образующие синовиальный сустав, покрыты хрящом, а сам сустав окружен тканевым мешком, который называется суставной сумкой.

Сумка выстлана синовиальной оболочкой, в ней образуется особая синовиальная жидкость, заполняющая полость сустава. Синовиальная жидкость обеспечивает смазку поверхности костей в суставе, а также выполняет роль амортизатора, когда сустав подвергается нагрузкам и ударам, например во время ходьбы, бега, прыжков.

Существует несколько разновидностей суставов синовиального типа. Их названия связаны с особенностями



Строение сустава

структуры и степенью подвижности. Так, выделяются суставы, устроенные по типу сетки с мячом, например плечевой и тазобедренный. Есть суставы шарнирные (локтевой, суставы пальцев рук и ног, коленный); осевые (например, часть локтевого сустава, благодаря которой возможны вращательные движения ладони вверх и вниз); скользящие (например, суставы запястья и межпозвоночные сочленения); седловидные (например, в основании большого пальца кисти); кондилоидные (например, суставы запястья и основания указательного пальца).

Мышцы

Мышцы образованы мышечной тканью, называемой мышечными волокнами. При сокращении мышечных волокон мышцы укорачиваются, благодаря чему осуществляются движения

частей тела и органов. Мышечные волокна получают кислород и питательные вещества из кровеносных сосудов, проходящих внутри и вокруг мышц.

Различают гладкую и поперечно-полосатую мышечную ткань. Гладкая мышечная ткань формирует *непроизвольную мускулатуру*: мышечные оболочки полых внутренних органов, стенок кровеносных сосудов и т. д.

Движения этих мышц происходят рефлекторно и не контролируются сознанием.

Поперечно-полосатые мышцы образуют *скелетную мускулатуру*. Они обеспечивают движения костной системы. В организме человека существует более 600 скелетных мышц. Они прикрепляются к костям, другим мышцам и коже. Движения этих мышц подчиняются сознательному контролю.

Волокна скелетных мышц сгруппированы в пучки. Несколько пучков вместе образуют мышечную массу. Снаружи мышцы покрыты слоем плотной гладкой ткани — фасцией, которая может выходить за пределы мышечной массы, образуя *сухожилие*. Скелетные мышцы могут прикрепляться к надкостнице непосредственно или посредством сухожилия.

Особое место занимает *сердечная мышца*. Она состоит из сердечной поперечно-полосатой мышечной ткани и сокращается непроизвольно.

БОЛЕЗНИ КОСТЕЙ

ОСТЕОМИЕЛИТ

Остеомиелит представляет собой инфекционно-воспалительное заболевание костей. Обычно оно связано с проникновением инфекции в костную

ткань при ранениях и повреждениях. Это могут быть огнестрельные или колотые раны, ушибленный ноготь или открытый перелом кости. Инфекция может также проникнуть в кость из кровеносного русла, в которое она, в

свою очередь, попала из какого-либо очага, находящегося в другой части тела.

Снижение устойчивости кости к инфекции происходит под влиянием ряда факторов: хирургических операций на костях, сахарного диабета, ревматоидного артрита, а также преклонного возраста и истощения.

Проникнув в костную ткань, бактерии размножаются и распространяются по центральной полости кости, где находится костный мозг. Инфекция проникает также и в плотные слои кости. С развитием в кости воспаления возникает отечность окружающих тканей. В крошечных кровеносных сосудах, питающих кость, образуются кровяные сгустки. В результате недостатка кислорода и питательных веществ костная ткань отмирает.

Симптомы. В месте поражения кости могут отмечаться резкая боль, усиливающаяся при движении, отек окружающих тканей. Температура тела повышается.

Традиционные методы лечения

Применение антибиотиков и других лекарственных препаратов. Обычно производится иммобилизация кости, т. е. придание ей неподвижности. Необходимо соблюдение полного покоя. В некоторых случаях требуется хирургическое удаление пораженной или омертвевшей части кости. Течение остеомиелита может принимать рецидивирующий или хронический характер.

Нетрадиционные и народные методы лечения

● Больные места обкладывать отваренной овсяной соломой или делать на эти места компрессы с отваром овсяной соломы.

● Высушенные цветы или почки сирени обыкновенной (фиолетового цвета) насыпать доверху в литровую банку, залить водкой и настоять 8—10 суток. Из настойки следует делать компрессы на больные места и принимать внутрь по 30—40 капель 2—3 раза в день.

● Собрать перегородки ядер зрелых грецких орехов (для этого нужно расколоть 2—3 кг орехов), залить их водкой и поставить в темное место на 2 недели до получения темно-коричневой настойки, процедить и пить по 1 столовой ложке 3 раза в день в течение 20 дней. Если после этого боль не исчезнет, нужно приготовить еще одну порцию настойки и повторить курс лечения.

● Залить 1 л водки или спирта 30 мелко нарезанных незрелых плодов грецкого ореха, настоять на солнце 14 дней и делать из настойки компрессы на больные места.

● Смазывать больные места соком алоэ.

ОСТЕОПОРОЗ

Остеопороз считается самым распространенным заболеванием костей. При остеопорозе происходит уменьшение костной массы вследствие снижения содержания кальция как в губчатом, так и в твердом веществе кости. Кости выглядят пористыми, они становятся хрупкими, ломкими и слабыми. Остеопороз способствует легкому возникновению переломов.

Хотя остеопорозу подвержены все кости, особенно часто он возникает в позвонках, костях таза, запястьях и предплечий.

Несмотря на отсутствие точных данных о причинах остеопороза, предполагается, что его развитие происходит при участии как генетических, так и внешних факторов. Главным факто-

ром риска развития остеопороза является незавершение процесса формирования основной массы костной ткани к периоду зрелости человека. Если пик образования костной массы приходится на возраст от 30 до 35 лет, кости приобретают наибольшую силу и плотность.

До этого периода процессы образования новой костной ткани и разрушения старой практически уравниваются друг друга. После 35 лет скорость разрушения костей превышает скорость образования новой костной ткани, и происходит постепенное уменьшение костной массы. В результате начинается остеопороз, который продолжается и в последующем, являясь естественной частью процесса старения.

Чаще остеопороз развивается у женщин. Обычно это происходит после 45 лет. С возрастом частота расстройств увеличивается. При рентгеновском исследовании у каждой 9 из 10 женщин старше 75 лет обнаруживаются признаки остеопороза. Дело в том, что женский половой гормон эстроген, который вырабатывается в яичниках до наступления менопаузы, по-видимому, играет важную роль для сохранения кальция в костях и поддержания костной массы.

После прекращения менструаций или удаления обоих яичников количество эстрогена в женском организме заметно падает. В результате увеличивается утечка кальция из костей и усиливаются проявления остеопороза. Мужчины, в отличие от женщин, имеют большую костную массу и не подвержены таким резким изменениям содержания гормонов.

Возможно, именно поэтому большинство случаев остеопороза, и к тому же наиболее тяжелых, приходится на долю женского населения. У жен-

щин с изначально невысоким пиком костной массы развитие остеопороза происходит быстрее.

Существует ряд других факторов риска остеопороза. К ним относятся: генетическая предрасположенность; небольшие размеры тела и хрупкое телосложение; малоподвижный образ жизни, отсутствие достаточных и регулярных физических упражнений (ходьба, бег трусцой, игра в теннис); курение; продолжительное употребление алкоголя; недостаточное содержание кальция и витамина D в пище в течение длительного времени; такие расстройства, как синдром нарушения всасывания в желудочно-кишечном тракте; эндокринные расстройства — гиперпаратиреоз и гипертиреоз; заболевания почек и печени; продолжительное употребление таких препаратов, как гепарин (средство для уменьшения свертываемости крови), стероидные и некоторые противосудорожные препараты, антибиотики; продолжительный постельный режим.

Симптомы. К проявлениям остеопороза относятся боли в нижних отделах спины и области таза, а также легкое возникновение переломов, особенно костей таза, запястья и позвонков (обычно наблюдаются компрессионные переломы позвонков).

При тяжелой степени остеопороза могут возникать спонтанные переломы, т. е. не связанные с травмами. Повреждения позвоночника компрессионного типа сопровождаются уменьшением роста больного и смещением вперед нижних грудных и поясничных позвонков.

Традиционные методы лечения

Хотя полностью избавиться от остеопороза невозможно, с помощью лечения можно приостановить его раз-

витие. При уменьшении содержания кальция в крови происходит его выделение из костей. Если обеспечить ежедневный прием кальция в количестве, необходимом для сохранения его достаточного уровня в крови, то кости не будут терять это минеральное вещество. При ожирении создается ненужная нагрузка на кости, претерпевшие изменения вследствие остеопороза.

Поддержание нормального веса тела устраняет подобную нагрузку. Выполнение обычных физических упражнений повышает выносливость костей и способствует сохранению в них кальция.

В целях замедления остеопороза в период менопаузы иногда назначается заместительная терапия гормонами (эстрогеном).

Общие рекомендации

- Пейте фруктовые и овощные соки домашнего приготовления.
- Пейте молоко, ешьте больше молочных продуктов.
- Принимайте ежедневно по 1 чайной ложке глины.
- Ешьте больше овощей, зерновых, орехов.
- Откажитесь от курения.
- Сократите употребление кофе, чая и алкоголя.
- Принимайте кальций в таблетках.

ПЕРЕЛОМ КОСТИ

Перелом кости — не заболевание, а травма. Если кожа в области перелома не повреждена, то речь идет о закрытом переломе, если целостность кожи в области перелома нарушена, перелом считают открытым. Различают также неполные и полные переломы.

Симптомы. В момент перелома появляется сильная боль, которая усиливается при малейшей попытке произвести движение поврежденной конечностью или частью тела.

При осмотре видны искривление, выступ или впадина в области перелома. Точный диагноз устанавливают с помощью рентгенологического исследования.

Традиционные методы лечения

Прежде всего поврежденную конечность необходимо зафиксировать, чтобы она была неподвижной. Это необходимо для того, чтобы не травмировались мягкие ткани и соответственно уменьшалась боль.

Накладываемая шина должна фиксировать не менее двух суставов, соединенных с местом перелома.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

● При переломах пальцев иногда сходят ногти. Не обязательно удалять весь ноготь целиком. Отделившуюся часть ногтя надо обрезать. Новый ноготь вырастет через 4—6 месяцев.

● Принимать утром натошак 0,1—0,2 г мумие, разведя его в теплой воде. После 10-дневного приема сделать перерыв 5 дней. Затем провести еще 1 курс лечения. Способствует быстрому срастанию кости.

● Втирать в область перелома или ушиба пихтовое масло, это ускоряет процесс срастания кости и заживления. Периодичность втираний — 2 раза в день.

● Размешать в 1 стакане молока 0,1 г медного порошка (его можно получить

с помощью надфиля из старой медной пластины или из старой медной монеты), добавить 1 яичный желток, тщательно размешать и принимать 2 раза в неделю по 1 чайной ложке. Этот состав можно делать из медного порошка и сметаны или из медного порошка и яичного желтка.

Травы и сборы

- Прикладывать к месту перелома компрессы из корня окопника или чернокорня. С этой целью можно использовать отвар этих растений или мазь на их основе: истолченный в порошок или пропущенный через мясорубку (если свежий) корень смешать в равных частях со свиным несоленым салом или смальцем. Эту мазь можно втирать в больные места и делать из нее компрессы.

- Тщательно смешать 20 г еловой смолы (живицы), 1 растолченную деревянной толкушкой луковицу, 50 мл растительного масла (желательно оливкового) и 15 г порошка медного купороса. Этот состав греть на слабом огне 25—30 минут, не доводя до кипения, и смазывать им больные места.

- При переломах ребер и других костей: смешать 200 мл сока терна, 1—2 столовые ложки мелко истолченных цветков и травы василька. Принимать ежедневно по утрам натощак по 1—2 столовых ложки в течение 8 дней.

- Взять в равных частях цветки мать-и-мачехи, цветки одуванчика, цветки сирени и корень лопуха, заполнить смесью на 3/4 объема бутылку и залить ее водкой. Использовать в качестве примочек. Особенно эффективна настойка в сочетании с мумие.

Самомассаж

Большую помощь при переломе может оказать самомассаж. Его можно начинать делать на 2—3-й день после закрытого перелома. При открытых переломах массаж противопоказан.

Массаж делают выше и ниже гипсовой повязки. Параллельно массируют и здоровую конечность. Рекомендуется воздействовать ударными приемами (поколачиванием и т. п.) на место перелома, поверх гипсовой повязки. Массаж осуществляется легко, подушечками одного-двух пальцев, 2—3 раза в день по 5—7 минут. После снятия гипса массируют всю конечность, вначале выше места перелома, а затем в зоне повреждения. На место перелома продолжают воздействовать ударными приемами в течение 2—3 минут. Самомассаж следует сочетать с активно-пассивными движениями. Во всех случаях вначале делают поглаживание, затем разминание.

ШПОРЫ КОСТНЫЕ

Шпоры — шиповидные разрастания на поверхности костей. Чаще встречаются в области пяточной кости — пяточные шпоры.

Причинами заболевания могут быть травма, а также плоскостопие. Иногда к появлению пяточной шпоры приводит резкое увеличение веса. Способствуют появлению шпор сидячая работа, подагра, различные инфекционные заболевания.

Симптомы. При наступании на пятку возникает резкая боль. Боль настолько сильна, что многие предпочитают ходить с тростью или костылями, лишь бы не наступать на пятку, или наступают только на носок, опасаясь болезненных ощущений.

Традиционные методы лечения

В острой стадии врач назначает анальгетические и противовоспалительные препараты, электрофорез. После того как боль прекратится, рекомендуют специальные стельки с отверстиями в области шпоры. Шпоры можно удалять хирургическим путем.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- Залить 100 г несоленого свежего свиного сала или смальца 100 мл уксусной эссенции, добавить, разбив, 1 куриное яйцо вместе со скорлупой и настоять 21 день в темном месте, изредка помешивая до превращения смеси в однородную массу. Распарив пятку или подошву ноги, наложить на шпору ватный тампон с нанесенной на него тонким слоем мазью. При появлении жжения процедуру прекратить и протереть ногу сухой салфеткой. Такую процедуру следует повторять в течение 35 дней, привязывая каждый раз тампон к ноге бинтом и надевая носок.

- Натереть половину головки чеснока и привязать его на 3—4 часа к шпоре. Процедуру повторять до полного исчезновения боли. При жжении процедуру прекратить.

- Разрезать пополам 1 головку репчатого лука и в середину каждой половинки влить по 1 капле дегтя. После этого половинки приложить к больному месту.

- При шпорах на ногах накрыть куском какой-нибудь материи нагретый медный таз, чтобы не обжечь кожу, и стоять на нем, пока не остынет. Взять картофелину, вымыть, натереть вместе с кожурой на мелкой терке. Выложить массу на марлю и прибинтовать к боль-

ному месту, сверху привязать полиэтилен. Не снимать повязку сутки. Затем поменять. Курс лечения — 1 неделя. Этим же способом можно избавиться от мозолей.

- Чтобы уменьшить боль при ходьбе, надо положить на шпору кусочек алюминиевой фольги.

- Растворить 1 столовую ложку питьевой соды и 8—10 капель йода в 3 л горячей (лучше дистиллированной или талой) воды. Температура воды — 37°C. Держать ноги в тазике с такой водой 10 минут. После ванны ноги вытереть и больные места смазать на ночь 5%-ным йодным раствором.

- Смешать 50 мл нашатырного спирта и 1 столовую ложку подсолнечного масла. Прикладывать ежедневно на 30 минут к больной пятке тампон, смоченный в этой смеси.

- Растворить на водяной бане в 100 г меда 5 г мумие и натирать на ночь больные места.

Травы и сборы

- Привязать к шпоре свежий лист майского лопуха, или лист подорожника, или лист мать-и-мачехи.

- Пить как можно чаще и больше настоев из листьев брусники.

- Залить цветки белой акации водкой в соотношении 1:3. Настоять и смазывать шпоры.

- Залить корни сабельника болотного водкой в соотношении 1:3. Настоять и принимать по 2 столовых ложки 3 раза в день.

- Заполнить чисто вымытую бутылку на 3/4 объема ягодами красной бузины, долить доверху спирта и настаивать 1 неделю. Процедить и смачивать настоем больное место. Можно с этой же настойкой делать согревающие компрессы.

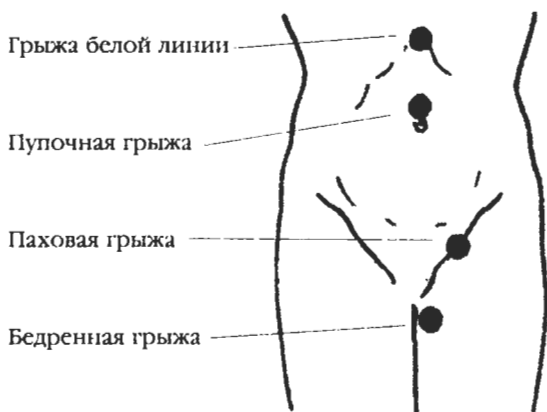
БОЛЕЗНИ МЫШЦ

ГРЫЖА

Грыжа — выпячивание внутренностей вместе с пристеночным листком брюшины через дефект в мышечном слое брюшной стенки под кожу. Различают грыжу бедренную, грыжу белой линии, грыжу паховую, грыжу пупочную, грыжу послеоперационную, грыжу ущемленную.

Грыжа бедренная встречается чаще у женщин. Грыжевыми воротами служит бедренный канал, внутренности выходят кнутри от бедренных суставов.

Симптомы. Больные жалуются на боли и наличие небольшой опухоли в паховой складке. При осмотре отмечается выпячивание (с лесной орех) овальной формы. Выпячивание не смещается в стороны, на ощупь — мягкой консистенции.



Места расположения грыжи

Грыжа белой линии появляется между сухожильными волокнами, образующими белую линию живота.

Симптомы. Больные жалуются на боли, напоминающие по характеру

боли при язве желудка и других желудочно-кишечных заболеваниях. При осмотре иногда определяется небольшое выпячивание в области белой линии, которое появляется в основном при натуживании.

Грыжа паховая появляется в паховом канале. Если грыжевое выпячивание начинается в области внутреннего пахового кольца и дальше распространяется по каналу параллельно семенному канатику, а затем выходит под кожу через наружное паховое кольцо, то такую грыжу называют косой. Если же грыжевое выпячивание начинается в задней стенке у наружного пахового кольца, то такую грыжу называют прямой.

Симптомы. При косой паховой грыже мешок достигает больших размеров, грыжа в виде овального выпячивания спускается в мошонку у мужчин или в половую губу у женщин. При прямой паховой грыже грыжевое выпячивание имеет вид половины шара, располагается ближе к лонному сочленению.

Грыжа пупочная появляется у пупочного кольца. При ощупывании палец ясно ощущает края пупочного кольца, а грыжевое выпячивание легко вправляется в брюшную полость.

Симптомы. Боли, тошнота.

Грыжа послеоперационная появляется на месте разошедшихся краев послеоперационного шва.

Симптомы. Боли, тошнота, рвота, иногда запоры.

Грыжа ущемленная появляется в тех случаях, когда под влиянием сильного и быстрого сокращения мышц

живота и повышения внутрибрюшного давления происходят сжатие грыжевого кольца и ущемление грыжевого мешка — петель кишечника или сальника (последнего в случае грыжи белой линии). В месте ущемления происходит нарушение кровообращения в тканях, что ведет к их омертвлению и перитониту.

Симптомы. Грыжа не вправляется, появляются сильные боли в области выпячивания и в низу живота. При ущемлении кишки происходят задержка стула и газов, вздутие живота, рвота.

Традиционные методы лечения

Лечение оперативное.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- Обмывать больное место холодной водой с уксусом.
- От болей положить на грыжу лед, а при тошноте глотать кусочки льда.
- Если произошло ущемление, нужно посадить больного в теплую ванну и в воде попытаться вправить грыжу. Можно поставить клизму из теплой воды. Слабительные давать нельзя.

Травы и сборы

- Взять 3 чайные ложки цветков василька узкочешуйчатого, залить 0,5 л воды. Пить по 2 чашки в день.
- Класть на грыжу компрессы из настоя дубовой коры. Держать компресс 30 минут.
- Залить 3 чайные ложки травы планцы 0,5 л кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 0,5 стакана настоя 3 раза в день.

- При грыже помогает крепкий отвар травы клевера, который следует пить по 0,3 стакана 3 раза в день до еды или натощак. Отвар готовится следующим образом: залить 1 стаканом кипятка 1 столовую ложку травы, настоять 1 час, процедить.

См. также *Грыжа у младенцев*.

МИОЗИТ

Миозит — воспаление мышц, возникшее в результате поражения инфекцией, интоксикацией, травмами и др.

Симптомы. Миозит проявляется болями в мышцах, мышечной слабостью и уплотнением мышц.

Традиционные методы лечения

Лечение направлено на устранение основной причины заболевания.

Используются также сосудорасширяющие и болеутоляющие препараты.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- Отварить 3—5 картофелин в кожуре, приложить к больному месту через 1—2 слоя чистой ткани и плотно прижать. Для лучшего контакта картофелины можно предварительно размять. Сверху накрыть шерстяным шарфом. По мере остывания картофельной массы убирать один за другим слои ткани. После того как картофель сравняется по температуре с температурой тела (больше не будет согревать участок тела, к которому приложен), его убрать, а больной участок растереть одеколоном и хорошо утеплить. Прогревание предпочтительно проводить на ночь и после процедуры, хорошо утеплить

Нетрадиционные и народные методы лечения

● Проводить ежедневный массаж всего тела и его частей. Массаж стимулирует кровообращение, устраняет застой крови как в отдельных мышцах, так и во всем организме, улучшает кровоснабжение и питание мышц.

● Очень важную роль играют сильные физические упражнения, улучшающие обменные процессы в организме и увеличивающие силу и жизнеспособность мышц.

● Очень полезно ежедневно 3 раза в день (или, по меньшей мере, перед сном) обтирать больного салфеткой, смоченной в холодной воде и отжатой. Сначала нужно протереть грудь, затем спину и после этого конечности. Процедура должна продолжаться не более 2 минут, и после нее необходимо некоторое время находиться в тепле. В холодную воду можно добавить немного яблочного уксуса (за неимением яблочного можно использовать обыкновенный уксус). Можно обтирать тело чистым уксусом, не смешивая его с водой.

● Залить водкой корень дягиля лекарственного в соотношении 4:1 и настоять 9 дней в темном месте. Перед сном, согревшись после обтирания, втереть настойку в ноги, руки, грудь и спину и затем укутаться одеялом. Растирания нужно делать ежедневно, совмещая их с обтираниями или без них.

● Полезно 1—2 раза в неделю принимать горячие ванны с английской солью (ее можно заменить морской солью, имеющейся в аптеках, или обыкновенной солью, смешанной с березовой золой или без золы): на 100 л воды (половина объема стандартной ванны) необходимо 3—5 кг соли.

● Ежедневно (если состояние здоровья не позволяет, то через день) нужно делать ножные ванны. Приготовить 2 бака емкостью 20—30 л, наполнить один бак холодной водой, а второй — горячей. Опустить ноги в горячую воду, подержать их там до покраснения и затем окунуть в бак с холодной водой на 30—40 секунд. Эту процедуру проделать 5—7 раз. В конце поместить ноги в горячую воду на 20—40 минут, затем в холодную на 1—2 минуты. После процедуры ноги должны некоторое время находиться в тепле. В горячую воду можно добавить немного красного перца. Для ванн можно использовать отвары на основе овсяной соломы, сенной трухи, сосновых веточек, корня лопуха, березовых листьев. По вечерам желательно делать очищающие клизмы.

ХРАП

Храп возникает в результате ослабления гортанной мышцы. Воздух, проходящий во время глубокого неконтролируемого дыхания во сне, встречает на своем пути ослабленную нёбную занавеску.

Когда он проходит через нее, то раздаются те самые звуки, которые принято называть храпом.

Нетрадиционные и народные методы лечения

● Закрывать рот, дышать через нос. Напрячь заднюю стенку языка и с силой оттянуть язык к горлу. Это упражнение повторять несколько раз в день, делая 10—15 движений языком. Постепенно нёбная занавеска окрепнет, и человек перестанет храпеть.

● Произносить звуки «и», «ы», «у», напрягая мышцы шеи. Упражнение повторять по 20—25 раз в течение месяца.

БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ

АРТРИТ

Артрит — воспаление сустава. Принято различать моноартрит (воспаление одного сустава) и полиартрит (воспаление нескольких суставов).

Артрит может возникнуть в результате инфекционного заболевания, наличия в организме очагов инфекции. Если воспаление сустава имеет неинфекционное происхождение, то его называют *артрозом*. Артроз может возникнуть в результате травмы, аллергии, нарушения обмена веществ, заболеваний нервной системы, недостатка витаминов.

Симптомы. Боль в суставе, особенно при движении, ограничение подвижности сустава, припухлость, покраснение над суставом, лихорадка.

Традиционные методы лечения

Полный покой, прием препаратов, оказывающих противовоспалительное, обезболивающее и противоотечное действие.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- Смешать по 50 мл масла подсолнечника и масла белены. Растирать суставы на ночь при артритах.
- Взять поллитровую бутылку из темного стекла. Положить внутрь кусочек камфоры (размером в четверть куска сахара-рафинада). Наполнить бутылку на треть скипидаром, на треть — растительным маслом и на оставшуюся треть — водкой. Перед употреблением

взбалтывать. Втирать досуха перед сном, затем завязать растертую часть тела шерстяной тканью.

- Втирать чистое пихтовое масло в предварительно прогретые компрессом из разогретой морской соли суставы. После втирания компресс повторить.

- Натереть чеснок и отжать сок. Принимать по 10 капель чесночного сока 4 раза в день, запивая теплым молоком. Одновременно для уменьшения боли к больному месту на ночь привязывать марлевую повязку, смоченную в чесночном соке. Кожу предварительно смазать каким-либо жиром.

- Взять 5 головок чеснока, очистить их, мелко нарезать, залить 0,5 л водки, настоять в темном, теплом месте в течение 10 дней. Принимать настойку по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Если настойка кажется очень крепкой, то перед приемом развести ее 3 столовыми ложками кипяченой воды. Курс проводить ежедневно, пока не кончится настойка.

- Взять 3 головки чеснока, очистить их, стереть в кашу, выжать сок из 10 лимонов. Туда же положить 1 чайную ложку хрена. Сок лимонов, чесночную кашу и кашу хрена смешать и настаивать 3 недели в теплом, темном месте. Принимать по 1 чайной ложке эликсира, разбавив в 1 стакане воды, 2 раза в день — утром и вечером. Курс продолжать, пока эликсир не закончится.

- Взять 1 горсть хвои (приблизительно 30—40 г веточек молодой сосны). Залить их 2 л воды, добавить 1 столовую ложку размельченной шелухи лука, мелко нарезанную дольку чеснока и

1 чайную ложку нарезанного солодкового корня или его порошка. Прокипятить смесь на слабом огне 20 минут. Затем добавить 2 столовые ложки размятых плодов шиповника и кипятить еще полминуты. Потомить под одеялом или в термосе 10—12 часов, затем процедить. Остудить и держать приготовленный бальзам в холодильнике. За 1 сутки можно выпить 1—2 л бальзама.

- Съесть ежедневно по 20 ягод вишни.

- Употреблять зеленый чай.

- Размешать 2 столовые ложки соли в теплой воде, смочить в этой воде полотенце и обтирать больные суставы. Обязательно при этом пить натощак по 1 стакану воды из-под отваренной картошки.

- Для снятия болей в суставах и голенях рекомендуется накладывать на больные места компрессы из измельченного на терке или в мясорубке позеленевшего картофеля. Картофелины тщательно вымыть и, не снимая кожуры, измельчить. Полученную массу положить в горячую воду и нагреть до температуры чуть выше 38°C. Затем картофель, не отжимая, положить в мешочек, сшитый из мешковины. Причем сам мешочек должен по форме соответствовать голени, голеностопному суставу или пальцам, в зависимости от того, куда надо поставить компресс. Под мешочек следует предварительно подстелить клеенку. Толщина картофельного слоя должна быть 1,5—2 см. Этим мешочком обернуть больное место и прикрыть клеенкой, затем забинтовать так, чтобы из компресса ничего не вытекало. С компрессом следует лечь спать, положив ногу немного выше, на подушку. Сон наступает быстро, как только почувствуется тепло. Если компресс не греет, значит, он сделан плохо. Боль проходит в течение 20—30 минут и не

повторяется до следующего обострения. Компресс накладывать ежедневно на ночь. Делать это нужно в течение 7 дней, а после этого — по результату. Если в первые 2—3 дня боль исчезла и потом не появляется, ставить компресс дальше нет необходимости.

- Пить отвар из-под картофеля утром натощак, затем днем и перед сном. Рекомендуется также съесть 1—2 картофелины — сырые, мелко измельченные на терке вместе с кожурой.

- При артритах, полиартритах хорошие результаты дает индейский метод лечения: к больным суставам прикладывают целные картофельные клубни, а если опухли суставы пальцев рук, то картофелину перебирают в руке как мячик, а на ночь надевают на руку перчатку с картофелиной или привязывают картофелину к больному суставу.

- Ежедневно в течение длительного времени пить натощак по 0,5—1 стакану морковного сока.

- Смешать соки моркови, капусты и салата-латука в соотношении 2:1:1. Пить по 0,5—0,7 стакана 3 раза в день до еды.

- Смешать соки моркови и сельдерея в соотношении 1:1. Пить по 0,5—0,7 стакана 3 раза в день до еды.

- Смешать соки моркови, сельдерея и петрушки в соотношении 4:2:1. Пить по 0,5—0,7 стакана 3 раза в день до еды.

- Смешать соки моркови и редиса в соотношении 1:2. Пить по 0,5—0,7 стакана 3 раза в день до еды.

- Смешать соки моркови, сельдерея, петрушки и шпината в соотношении 4:2:1:2. Пить по 0,5—0,7 стакана 3 раза в день до еды.

- Смешать соки моркови, сельдерея и салата-латука в соотношении 4:3:2. Пить по 0,5—0,7 стакана 3 раза в день до еды.

- Смешать соки моркови, шпината, репы и водяного кресса в соотношении 4:2:1:1. Пить по 0,5—0,7 стакана 3 раза в день до еды.

Травы и сборы

- Залить 20 г плодов барбариса 0,5 л кипятка, настаивать сутки. Принимать в течение дня.

- Залить 20 г сухого листа брусники 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

- Залить 10 г листа грушанки 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Принимать по 0,25 стакана 3 раза в день.

- Залить 1 чайную ложку сухого измельченного листа и молодых побегов багульника болотного 2 стаканами кипятка, запаривать 20—30 минут. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

- Залить 3—4 чайные ложки сухого измельченного листа и молодых побегов багульника болотного 1 стаканом кипятка, запаривать 20—30 минут. Натирать больные суставы.

- Залить 10 г сухих цветков ромашки аптечной 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день. Этим же настоем можно натирать больные суставы.

- Залить 1 столовую ложку сухой измельченной травы зверобоя продырявленного 1 стаканом кипятка, настаивать 20—30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день. Этим же настоем можно натирать больные суставы.

- Залить 10 г измельченной травы череды трехраздельной 1 стаканом кипятка, настаивать 30—40 минут. Принимать по 1 столовой ложке 4—5 раз в день.

- Залить 15—20 г измельченной травы череды трехраздельной 1 стаканом кипятка, настаивать 30—40 минут. Натирать больные суставы.

- Залить 15 г сухой измельченной травы тимьяна ползучего 1 стаканом кипятка, настаивать 15 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день. Этим же настоем можно натирать больные суставы.

- Залить 60 г корня аралии 1 л водки, настоять в теплом месте 2 недели, взбалтывая в течение дня несколько раз. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день в перерывах между едой в течение 2 недель.

- Залить 30 г травы хвоща полевого 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Принимать по 2—3 стакана в день.

- Залить 1 столовую ложку сухой измельченной травы полыни горькой 1 стаканом кипятка, настаивать 2—3 часа. Применять для компрессов.

- Смешать 10 г цветков багульника, 10 г измельченного корня чемерицы и 50 г разогретого свиного жира. Настаивать 12 часов в теплом месте, процедить. Использовать для втираний в больные суставы.

- Залить 15 г корневища с корнями дягиля лекарственного 1 стаканом кипятка. Настаивать 15 минут, процедить. Натирать больные суставы 3—4 раза в день.

- Залить 100 г плодов жостера слабительного 0,5 л водки. Настаивать 12 дней, процедить. Натирать больные суставы 2 раза в день.

- Залить 15 г сухой измельченной травы бедренца-камнеломки 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

- Залить 10 г сухой измельченной травы первоцвета весеннего 1 стаканом

кипятка, настаивать 15—20 минут. Пить по 0,25—0,5 стакана 3—4 раза в день. Свежую траву полезно использовать в салатах, супах, окрошке.

- Залить 7 г сухой измельченной травы крапивы двудомной 1 стаканом кипятка, настаивать 15—20 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

- Залить 3—5 г сухого листа смородины черной 1 стаканом кипятка, настаивать 10—20 минут. Пить по 1 стакану 2—3 раза в день.

- Смешать в равных частях траву багульника, траву донника, корни лопуха, ягоды можжевельника, корни пырея, шишки хмеля и траву чабреца. Сырьем наполнить бутылку, залить водкой. Настаивать 10 дней в темном месте. Использовать для растираний.

- Залить 50 г коры черемухи 1 стаканом водки. Настаивать 2 недели. Втирать в поясничную область и больные суставы 2 раза в день.

- Молодые побеги и листья клюквы (не ягоды!) залить спиртом в соотношении 1:1. Настаивать в теплом месте в течение 24 часов, затем процедить. На 1 стакан теплой воды 1 столовую ложку настойки, принимать 2 раза в день.

- Залить 2 чайные ложки листьев брусники 1 стаканом воды, кипятить 15 минут, охладить и процедить. Выпить в течение дня глотками.

- Залить 1 чайную ложку сухих кукурузных рылец 1 стаканом воды, кипятить 10 минут. Пить как чай 3 раза в день. По желанию можно добавить мед. Принимая этот безвредный препарат, не следует применять другие способы лечения.

- Залить 1 столовую ложку всего растения земляники лесной 1 стаканом воды, кипятить 15 минут, процедить. Пить как чай.

- Залить 4 столовые ложки сухих, мелко измельченных корневищ пырея ползучего 5 стаканами воды, кипятить до уменьшения объема на четверть. Принимать по 1 столовой ложке 4—5 раз в день.

- Залить 6 г сухих измельченных корней и травы одуванчика лекарственного 1 стаканом воды, кипятить 10 минут, настаивать 30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды. Свежая трава одуванчика применяется также наружно для компрессов.

- Залить 10 г сухих измельченных корней лопуха большого 1 стаканом воды, кипятить 15—20 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день. Свежие листья лопуха применяются наружно.

- Залить 3—4 г сухих почек или 6—8 г сухих листьев (10—15 г свежих) березы белой 0,5 л воды, кипятить 15—20 минут. Пить по 0,5 стакана 3—4 раза в день.

- Залить 10 г почек сосны 1 стаканом воды, кипятить 10 минут, охладить, процедить. Выпить в течение дня.

- Залить 15 г корней шиповника собачьего 1 стаканом воды, кипятить 20 минут, через 1 час процедить. Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день.

- Смешать 6 частей травы фиалки трехцветной, 5 частей корней лопуха, по 4 части корней пырея, травы череды и травы вероники. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом воды, кипятить на водяной бане 15 минут, процедить. Пить по 3 стакана в день.

- Смешать в равных частях цветки бузины, лист крапивы, корень петрушки и корень вербы. Залить 1 столовую ложку измельченного сырья 1 стаканом кипятка, прокипятить 5 минут на слабом огне, охладить при комнатной температуре и процедить. Пить по 2 стакана в день.

● Смешать в равных частях цветки бузины, цветки липы, траву золотарника и траву зверобоя. Залить 1 столовую ложку измельченной смеси 1 стаканом кипятка и дать настояться 30 минут. Пить по 2 стакана в день.

● Взять по 3 части цветков липы сердцевидной и цветков бузины черной, 1 часть плодов каштана конского. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом воды, кипятить 15—20 минут, настоять 15 минут, процедить. Пить по 1 стакану 2 раза в день. Применяется при артрите, подагре.

● Смешать в равных частях цветки бузины черной, лист крапивы двудомной, корень петрушки, кору ивы. 1 столовую ложку измельченного сбора заварить 1 стаканом кипятка, кипятить 5 минут на слабом огне, охладить, процедить. Пить по 2 стакана в день.

● Взять в равных частях корни стальника пашенного, корни мыльнянки лекарственной, кору ивы пурпурной. 3 столовые ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять 10 минут, варить 10 минут, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день.

● Взять по 1 части цветков календулы лекарственной, плодов можжевельника обыкновенного, коры крушины ломкой, по 2 части цветков бузины черной и листа крапивы двудомной, по 4 части травы хвоща полевого, коры ивы пурпурной и листа березы бородавчатой. 3 столовые ложки сбора залить 0,5 л кипятка, настоять 10 минут, варить 5—10 минут, процедить. Пить по 1 стакану через каждые 2 часа.

● Взять в равных частях лист копытня европейского, цветки арники горной, цветки боярышника колючего, цветки и лист фиалки трехцветной, кору крушины ломкой, траву хвоща полевого, траву и корни чистотела большого. 1 столовую ложку смеси заварить как

чай в 1 стакане кипятка, процедить. Выпить в 3 приема в течение дня.

● Взять в равных частях лист березы белой, лист крапивы двудомной, траву фиалки трехцветной, корень петрушки огородной. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить на водяной бане 10 минут, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 0,25—0,5 стакана 3—4 раза в день в теплом виде при подагре, ревматоидных артритах.

● Взять в равных частях лист толокнянки обыкновенной, траву хвоща полевого, траву горца птичьего, почки березы бородавчатой, кукурузные рыльца, цветки василька синего, стручки фасоли обыкновенной. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить на водяной бане 10 минут, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 0,25—0,5 стакана 4—5 раз в день через 30—45 минут после еды. Применяется при подагре, ревматоидных артритах.

● Взять по 1 части травы вереска обыкновенного, листа ежевики сизой, по 4 части листа мать-и-мачехи и листа березы бородавчатой. 1 столовую ложку смеси варить 10—15 минут в 1 стакане воды, процедить. Пить по 1 стакану 2—3 раза в день. Применяется при подагре, артритах.

● Взять в равных частях лист березы бородавчатой, цветки терна, цветки бузины черной, траву крапивы двудомной. 1 столовую ложку сбора варить 7—10 минут в 1 стакане воды, процедить. Пить по 1—2 стакана утром при подагре, артритах.

● Взять в равных частях корни стальника пашенного, корни мыльнянки лекарственной, траву паслена сладко-горького, кору ивы белой. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, кипятить на водяной бане 10 минут, настаивать 30 минут, проце-

дить. Пить по 1 стакану 3 раза в день через 1 час после еды при ревматоидных артритах.

● Взять по 4 части листа брусники и травы череды трехраздельной, по 3 части побегов багульника болотного, травы донника лекарственного, корневищ пырея ползучего, травы фиалки трехцветной, по 2 части травы зверобоя продырявленного, семени льна посевного, листа крапивы двудомной, листа мяты перечной, корневищ и побегов спаржи лекарственной, 1 часть травы петрушки огородной. 2—3 столовые ложки сбора заварить в термосе 0,5 л кипятка (суточная доза). Применяется при метаболических артритах (подагрический артрит и хондрокальциноз). Курс лечения — не менее 2 лет.

● Смешать и тщательно измельчить по 10 г травы донника, травы хмеля и травы зверобоя. Добавить 50 г вазелина и тщательно растереть. Мазь втирать в больные суставы.

● Смешать шишки хмеля и вазелин в соотношении 1:4. Натирать больные суставы.

● Смешать 800 г свежего несоленого масла с 400 г березовых почек и уложить слоями в глиняный сосуд, закрыть и поставить в теплое место на 24 часа (если использовались сухие почки — на 48 часов). Затем полученную массу пропустить через густое сито и добавить 1 щепотку порошковой камфоры (не более 7 г). Мазь перемешать и убрать в холодное место. Больные места натирать мазью на ночь.

Лечебные ванны

● Свежесрубленные ветки ели залить кипятком, настоять. В остывший до 37—38°C настой погрузить ноги или руки на 30 минут. Затем тепло укутать их и лечь в постель на 1 час. Лечение по-

вторить через 2 дня. При ревматическом полиартрите курс лечения — 5—7 ванн.

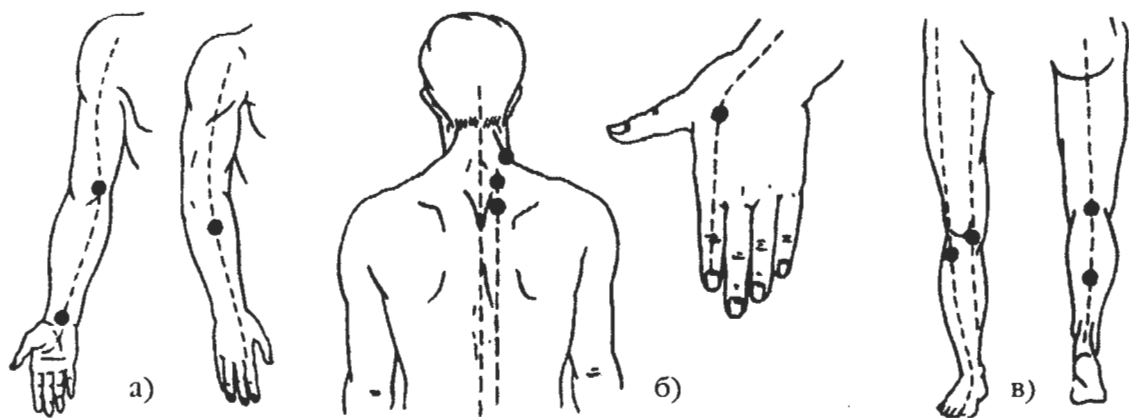
● Залить 300 г травы спорыша 5 л кипятка, настоять в течение 2 часов, процедить и вылить в ванну с водой (температура 32—34°C). Принимать ванны через день по 15—20 минут. Применяются при остеохондрозах и полиартритах различной этиологии.

● Взять траву мяты, собранную во время цветения и высушенную в сухом, хорошо проветриваемом помещении. Мятую залить водой в ведре в соотношении 1:3, кипятить 15 минут. Полученный отвар настаивать в течение 30 минут и вылить в ванну с горячей водой. Больной должен находиться в ванне до тех пор, пока тело не распарится. После ванны необходимо растереть больные суставы сухим полотенцем, надеть чистощерстяной костюм, носки и лечь в постель под теплое одеяло. Применять при лечении позвоночника и суставов.

Внимание! Процедура противопоказана людям с заболеваниями сердца, сосудов, нарушениями психики.

● Положить 1 кг свежих березовых листьев (сухих — 0,5 кг) в хлопчатобумажный мешок и кипятить в 9 л воды в течение 30 минут. Затем эту воду вместе с мешком поместить в горячую ванну. Принимать по одной ванне на ночь в течение 30 дней.

● Залить 1 кг сенной трухи (сено для ванны непригодно, используется только труха) 1 ведром воды, кипятить 30 минут. Настаивать 30—40 минут, процедить через марлю. Вылить отвар в приготовленную ванну с горячей водой. Принимают ванну до сильного распаривания тела. После ванны растереться сухим полотенцем, укутаться и лечь в постель. Отвары и настои сенной



Точечный массаж при болях в области локтевого (а), плечевого (б) и коленного (в) суставов

трухи можно использовать при болях в пояснице, шее, суставах. Такие ванны являются сильнодействующим лечебным средством при заболеваниях суставов и позвоночника.

Внимание! Людям с больным сердцем, психическими заболеваниями ванна с сенной трухой противопоказана.

- Смешать корни лопуха, траву вереска, траву крапивы, траву багульника, траву татарника и лист брусники. Смесь заварить кипятком, настоять, процедить и добавить в ванну. Дозировка трав произвольная.

- Залить 200 г ягод можжевельника 1 л воды, настоять, процедить. Применять для ванн.

Точечный массаж

При болях в суставах следует выполнять точечный массаж. При острой форме заболевания делать легкий круговой массаж, при хронической форме проводить сильные надавливания на точки. Продолжительность — до наступления улучшения состояния.

ВЫВИХ СУСТАВА

Вывих сустава — травматическое повреждение сустава, в результате чего суставные поверхности смещаются и полностью теряют соприкосновение, а суставная сумка разрывается.

Симптомы. Сильная, резкая боль в области вывихнутого сустава, усиливающаяся при попытке движения в суставе. Отсутствие или ограниченность движений в суставе. При вывихе движения в суставе нарушаются сразу, этим вывих отличается от ушиба, при котором боли и нарушение функции нарастают постепенно. Обычно больной не дает дотрагиваться до поврежденного участка. При осмотре можно выявить деформацию поврежденного сустава. Окончательно установить вывих и точно определить взаимное положение смещенных суставов позволяет рентгенологическое исследование.

Традиционные методы лечения

Необходимо как можно скорее вправить вывих. Вправление вывиха производят по определенному способу для каждого сустава. После вправления вывиха на 3 недели накладывают

фиксирующую гипсовую лонгету, а затем назначают массаж и лечебную гимнастику.

Нетрадиционные и народные методы лечения

- До оказания квалифицированной медицинской помощи положить на вывихнутый сустав тесто, сделанное из муки и уксуса, забинтовать. Тесто способствует уменьшению боли.

- Вывих, который произошел только что, можно вправить потягиванием или подергиванием вывихнутого члена.

- Прикладывать к вывихнутому суставу свежие истолченные листья полыни горькой. Средство помогает избавиться от боли.

- Залить 0,5 чайной ложки сухого корня бриония 2 стаканами горячей воды, кипятить 15 минут, охладить, процедить. Использовать в виде компресса после вправления вывиха.

- Залить 1 чайную ложку измельченного корня бриония 0,5 стакана подсолнечного масла, тщательно растереть. Этой смесью натирать больные места при вправлении вывиха.

- Залить 3 столовые ложки сухой травы репешка обыкновенного 2 стаканами горячей воды, кипятить 20 минут, процедить, довести объем до исходного. Использовать для компрессов на место вывиха.

- Залить 3 столовые ложки цветков пижмы обыкновенной 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Использовать для компрессов на место вывиха.

ПОДАГРА

Подагра — заболевание, связанное с отложением кристаллов солей в различных тканях, преимущественно в

суставах. Полагают, что болезнь связана или с избыточным образованием мочевой кислоты в организме, или с уменьшением способности организма выводить это вещество из крови через почки. Первичная подагра, вероятно, носит наследственный характер и вызывается наличием патологической X-хромосомы. Таким образом, заболевают преимущественно мужчины, а женщины обычно являются лишь носителями болезни. Вторичная подагра обусловлена другими расстройствами, например лейкоемией или раком кровеносных органов (костного мозга, печени, селезенки). Вторичное поражение суставов может быть также вызвано приемом некоторых препаратов, в том числе аспирина и ряда мочегонных.

При подагре в синовиальной жидкости сустава образуются кристаллические частицы, что приводит к воспалению, сопровождающемуся болями. Как правило, поражается один сустав, часто большого пальца стопы. Вместе с тем возможно воспаление и других суставов, например голеностопного и коленного. Острые приступы подагры без лечения продолжаются от 3 до 10 дней или чуть дольше.

При хроническом течении подагры наблюдаются частые обострения, приводящие к стойким нарушениям в суставах. В случае избыточного количества мочевой кислоты в организме возможно образование камней в почках, отложение солей в суставных хрящах и других тканях, в том числе и в коже. Подобные отложения прощупываются в виде небольших узелков, которые называются подагрическими шишками. Узелки обнаруживаются обычно у людей, страдающих подагрой в течение 10 и более лет.

Развитию обостренной подагры способствуют употребление алкоголя,

аспирина, мочегонных препаратов, а также сильные стрессы — как физические, так и эмоциональные.

Симптомы. Острый приступ подагры, как правило, развивается внезапно. Кроме интенсивной боли в суставе отмечается ряд других симптомов: покраснение кожи, отечность и повышение температуры в области сустава. Может также повышаться общая температура. Появляются усталость и головные боли.

Традиционные методы лечения

Подагра — это продолжительное заболевание, не поддающееся полному излечению. Но с помощью лечебных мероприятий течение заболевания можно контролировать. Во время приступов и обострений назначают препараты, уменьшающие боли и воспаление, а также снижающие содержание мочевой кислоты в организме. Для улучшения состояния сустава в остром периоде нужно предоставить ему полный покой.

Важно также следить за постоянным нормальным весом тела, поскольку резкое снижение веса провоцирует обострение заболевания. Необходимо также выпивать достаточное количество воды в сутки. Правильный питьевой режим предупреждает образование камней из кристаллов мочевой кислоты в почках.

Людам, страдающим подагрой, нужно обязательно пройти обследование почек.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

● Измельчить 200 г чеснока, 300 г репчатого лука и соединить с 0,5 кг раз-

мятой клюквы. Все тщательно перемешать и настоять в сосуде с плотно закрытой крышкой в темном месте в течение 1 суток. Затем к этой смеси добавить 1 кг меда и еще раз все тщательно перемешать. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 15—20 минут до еды.

● Измельчить 300 г репчатого лука, добавить 100 г меда и 600 мл белого сухого вина, настаивать не менее 2 суток в темном, прохладном месте, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 2—4 столовых ложки в день при подагре, а также при анемии (малокровие), водянке, простатите, цистите, артрите, сахарном диабете.

● Измельчить 5 крупных зубчиков чеснока и половину луковицы. Срезать лист алоэ (лучше всего взять алоэ, у которого много колючек), взять небольшой кусочек пчелиного воска (размером с перепелиное яйцо) и сложить все в кастрюльку. Добавить в смесь 1 столовую ложку топленого сливочного масла. Поставить на медленный огонь и варить до закипания, выдержать еще 1 минуту, снять с огня и все как следует растолочь и перемешать. Охладить и наложить на ночь на больное место в виде компресса.

● Ежедневно употреблять по 100 г тертой моркови. Измельчить на мелкой терке и есть с 1 столовой ложкой растительного масла.

● Взять 3 головки чеснока и 4 лимона, из лимонов удалить косточки, чеснок почистить и все пропустить через мясорубку, залить всю массу 7 стаканами кипятка, перемешать, дать постоять 1 сутки, процедить и принимать по 2 столовых ложки перед едой 1 раз в день.

● Сварить репу, растереть ее в кашицу и прикладывать к больным местам при подагре и ревматизме.

● Залить 1 столовую ложку натертого хрена 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 1 часа. Смочить в настое марлевую ткань и прикладывать к больным местам.

● Смешать в соотношении 1:4 растертые в порошок почки тополя черного и вазелин. Мазь наносить на больной сустав. Облегчает боль.

● Смешать 5 капель муравьиного спирта с 1 столовой ложкой воды. Применять как растирание. Натирать только в тех местах, где есть опухоль, мягко поглаживая опухшее место снизу вверх.

● Смазывать сустав, пораженный подагрой, соком редьки посевной.

● В народной медицине считается, что облегчение при подагре может принести лечение укусами пчел.

● Ягоды земляники засыпать сахаром в соотношении 5:1. Настаивать 5 часов, процедить. Хранить сок нужно в эмалированной посуде. Пить свежий сок по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

Травы и сборы

● Цветки сирени обыкновенной насыпать, не утрамбовывая, в поллитровую бутылку до верха, залить водкой или спиртом, настаивать 3 недели в теплом месте, процедить. Принимать по 30 капель 3 раза в день до еды. Курс лечения — 3 месяца. Этой же настойкой делать растирания и компрессы.

● Залить 50 г цветков коровяка 0,5 л водки или 70-градусного спирта и настаивать 2 недели. Настойку использовать для втирания как обезболивающее средство при ревматических и артральных болях в спине и суставах.

● Залить 1 столовую ложку цветочных корзинок пижмы обыкновенной 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Пить по 1 столовой

ложке 3—4 раза в день за 20 минут до еды при болях в суставах, пояснице, ревматизме, подагре.

● Залить 1 столовую ложку свежих корней сельдерея пахучего 2 стаканами кипятка. Настаивать, укутав, 4 часа, процедить. Пить по 2 столовых ложки 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

● Сок из свежих листьев сельдерея пахучего пить по 1—2 чайных ложки 2—3 раза в день.

● Залить 20 г травы лебеды раскидистой 1 стаканом кипятка. Пить по 1 стакану 3 раза в день. Применять как укрепляющее средство при подагре и ревматизме.

● Залить 20 г цветков бузины 1 л кипятка и оставить на ночь настаиваться в термосе. Утром процедить и пить по 3 стакана в день. Настой помогает не только при подагре, но также и при артрите, ревматизме, отеках.

● Заваривать траву череды трехраздельную как чай. Настаивать 15 минут, не укутывая. Процедить и пить только в горячем виде. Чай из череды должен иметь золотистый цвет, зеленовато-мутный чай не имеет лечебного действия.

● Залить 4 столовые ложки травы череды трехраздельной 5 стаканами кипятка, настаивать 8—10 часов. Пить по 0,5 стакана 3—4 раза в день. Применять при подагре, рахите, артрите.

● Залить 3 столовые ложки травы зверобоя продырявленного 4 стаканами кипятка, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день до еды. Курс лечения — 1—2 месяца. Применять при застарелой подагре.

● Залить 1 чайную ложку сухих корневищ и корней марены красильной 1 стаканом остуженной кипяченой воды. Настаивать 8 часов, процедить. Остаток залить кипятком, настаивать 10 минут, процедить. Оба настоя сме-

шать вместе. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день при болях в пояснице, в суставах.

- Заварить брусничный лист как чай. Принимать не более 4 стаканов в день. Брусничный лист можно смешивать в соотношении 1:1 с цветками липы, ромашки, листом малины.

- Пить по 1 стакану 3 раза в день березовый сок, собранный ранней весной. Березовый сок облегчает подагрические боли.

- Залить 2 столовые ложки измельченных створок бобов фасоли 3 стаканами воды. Настоять, процедить. Пить по 0,25 стакана 4 раза в день до еды.

- Залить 20 г нарезанных молодых листьев или незрелых плодов грецкого ореха 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. Настой можно использовать также для растираний и компрессов.

- Залить 1—2 чайные ложки травы цикория 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Пить по 0,5 стакана 2—3 раза в день за 30 минут до еды.

- Залить 15 г ягод можжевельника 100 мл кипятка. Втирать настойку в пораженные места.

- Смешать по 2 части плодов боярышника, цветков липы, цветков синеголовки, 4 части плодов шиповника, 5 частей травы тимьяна. Смесь тщательно измельчить. Заварить и пить как обычный чай.

- Смешать по 5 частей травы душицы, травы тимьяна, 3 части плодов шиповника, 2 части листа ежевики. Смесь тщательно измельчить. Заварить и пить как обычный чай.

- Смешать и измельчить в порошок 6 частей лаврового листа и 1 часть иголок можжевельника. Этот порошок растереть с 12 частями свежего сливочного масла. Мазь применять для втира-

ния как обезболивающее, успокоительное средство при болях в суставах, пояснице.

Лечебные ванны

- Хорошие результаты при подагре дает лечение с помощью травяных ванн. Ванны можно приготовить с травой мыльнянки лекарственной, с отваром овсяной соломы, напаром корней крапивы жгучей, отваром соцветий ромашки, отваром шалфея лекарственного, настоем веток сосны, настоем листьев смородины черной. Вот несколько рецептов.

- Залить 250 г корневища аира 3 л холодной воды, довести до кипения, процедить и влить в ванну (температура 35—37°C).

- Залить 300 г стеблей с цветками ромашки аптечной 5 л кипятка, настаивать 2 часа, процедить, влить в ванну.

- Залить 250 г смеси корневища аира и наземной части тимьяна ползучего, взятых в равных количествах, 3 л холодной воды, довести до кипения, процедить и влить в ванну (температура 35—37°C).

- Залить 300 г травы спорыша 5 л кипятка, настаивать 2 часа, процедить, влить в ванну.

- 200 г листьев шалфея залить 5 л кипятка, настаивать 2 часа, процедить, влить в ванну с температурой 34°C. Постепенно снижать температуру воды до 26°C. Применять при ишиасе, полиартритах, парезах, контрактурах.

Самомассаж

Оказать себе помощь при подагре можно, сделав самомассаж. Вначале надо массировать участки вокруг пораженного сустава и лишь затем сам сустав. В остром периоде заболевания самомассаж не делают, а в подостром

периоде хорош легкий расслабляющий массаж (поглаживание). Когда боль уменьшится, можно приступить к разминанию вокруг пораженного участка, постепенно переходя к приемам растирания и к гимнастике.

РАСТЯЖЕНИЕ СВЯЗОК СУСТАВОВ

Растяжение или частичный разрыв связок суставов происходит при чрезмерно сильных, не свойственных данному суставу движениях.

Чаще всего встречается растяжение связок голеностопного сустава. Оно происходит главным образом при подворачивании стопы на неровностях почвы или при падении на бок, если стопа фиксирована и не может повернуться вслед за голенью (например, у лыжников).

Симптомы. В момент травмы появляется сильная боль в области сустава. Движения в суставе резко ограничены из-за усиления боли. При осмотре наблюдаются припухлость и сглаженность контуров сустава. Движения в суставе возможны, но болезненны.

Традиционные методы лечения

Полный покой в суставе, тугая повязка, первое время холод на область сустава. На 2–3-й день — тепловые процедуры, теплые ванны, массаж. Гипсовую лонгету накладывают при значительном отеке.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

● При растяжениях и вывихах делать аппликации из сырого картофеля. Еще лучше смешать сырой картофель

со свежей или соленой капустой и тертым с сахаром луком, вмешать в глину и сделать аппликацию на ночь. Глину развести простоквашей или уриной.

● Очистить 1 луковицу средних размеров и перемешать с 2 чайными ложками сахарного песка. Наложить компресс с этой смесью на травмированное место.

● Прокипятить на слабом огне в животном жире чеснок, растертый в кашицу, и свежие измельченные листья эвкалипта, процедить эту массу и втирать в кожу для устранения воспаления.

● Пропитать марлю, сложенную в несколько слоев, или махровое полотенце прохладным настоем чеснока, отжать на марлю сок 1 лимона и приложить к больному суставу. Держать компресс, пока он не нагреется до температуры тела. Затем повторить процедуру со свежим холодным настоем, пока не наступит облегчение.

● Кашицу, приготовленную из 7–10 зубчиков чеснока, залить 0,5 л яблочного или винного уксуса и 100 мл водки, настоять в темном, холодном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, добавить 15–20 капель эвкалиптового масла, хорошо перемешать. Накладывать на больной сустав в виде компресса.

● В летнее время можно делать компрессы из растолченной сырой листвы бузины. Менять повязку 3 раза в день.

Лечение глиной

Взять льняную или хлопчатобумажную салфетку, сложить ее вчетверо и положить на ровную поверхность. Ручкой или деревянной лопаточкой достать глину из сосуда и ровным слоем нанести на полотно. Слой глины должен быть шире, чем больное место, а толщина — примерно 2–3 см. По кон-

систенции глиняная масса должна быть как молочный кисель. Слои глины должны быть достаточно плотными.

Взять 0,5 стакана готовой к употреблению глины и развести ее 1 л воды. Затем в сосуд с уже полученной глиняной водой добавить 5 столовых ложек яблочного уксуса (в крайнем случае можно заменить его столовым уксусом). Если растяжение осложнено царапинами и ссадинами, можно добавить 2 зубчика чеснока, измельченного на мелкой терке. Смесь как следует размешать. Затем взять салфетку и намочить ее в растворе, слегка отжать и наложить на больное место.

Прикладывать примочку надо в такой последовательности: протереть больное место мокрой салфеткой. Приготовленную примочку наложить непосредственно на больное место, проследить, чтобы она прилегла плотно. Обвязать примочку бинтом так, чтобы она не смещалась и постоянно была в контакте с больным местом. Сверху укрыть шерстяной материей.

Обычно примочку из глины следует оставлять на 2—3 часа. Как только больной почувствует, что примочка стала сухой и горячеей, ее следует заменить на новую. После окончания процедуры надо разбинтовать повязку и одним движением снять примочку, стараясь не оставлять на теле кусочков глины. Промыть больное место теплой водой. Исползованную глину больше применять нельзя. Салфетку сразу выстирать, предварительно погрузив в воду на некоторое время. Обычно при растяжении мышц ставят 2—3 примочки.

РЕВМАТИЗМ

Ревматизм — заболевание воспалительного характера, связанное со стрептококковой инфекцией. Прояв-

ляется прежде всего поражением суставов и сердца с образованием пороков. Болезнь протекает с обострениями, которым обычно за 2—3 недели предшествует ангина или фарингит.

Симптомы. Через 1—2 недели после перенесенной ангины развиваются лихорадка (38—39°C), острый полиартрит. Появляется сильная боль в суставах, больной теряет аппетит, чувствует слабость.

Проявлением ревматизма может стать и ревмокардит — поражение сердца (см. *Миокардит* и *Перикардит*).

Традиционные методы лечения

В острой стадии заболевания больного обычно помещают в стационар, где применяют противовоспалительные, антибактериальные и другие средства. Лечение длительное.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- Разрезать 3 крупные очищенные луковицы и варить в 1 л воды 15 минут, процедить. Принимать по 1 стакану отвара утром, после пробуждения, и вечером, перед сном, при лечении и профилактике ревматизма.

- Растертый в кашицу свежий лук прикладывать к больным суставам на 20—30 минут 2—3 раза в сутки.

- Натереть 1 кг сырого картофеля (лучше розового). Сложить вдвое плотную ткань, размазать на ее середине картофельную кашицу, сложить, обмотать больное место. Сверху хорошо обвязать чем-нибудь теплым. Укрыть больного на всю ночь одеялом. Компрессы делать через день. Одновре-

менно ежедневно внутрь принимать на ночь 5 капель осинового дегтя и 50 мл 50%-ной водки. Пить в течение 1,5 месяца. Применяется при ревматических болях.

● Хороший эффект даст совмещение наружного использования картофеля с приемом сырого картофельного сока — не менее 0,5 стакана в день. Курс — 1 месяц, иногда для закрепления лечения проводят повторный курс после недельного перерыва.

● Сварить бульон из картофельной кожуры, пить его и ставить компрессы на больные места.

Травы и сборы

● Залить 10 г травы зверобоя 1 стаканом горячей воды, кипятить 30 минут на медленном огне, охладить и процедить. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Хранить не более 3 суток.

● Залить 1 столовую ложку цветочных корзинок пижмы 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 20 минут до еды при ревматизме. Наружно применяют настой цветочных корзинок и настой травы в виде теплых ванн и компрессов.

● Литровую бутылку заполнить свежими майскими сосновыми иглами, залить доверху 56%-ным спиртом, настаивать в теплом месте 21 день. Принимать по 8 капель на сахаре 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 5—6 месяцев.

● Залить 4 столовые ложки сельдерея (лист и корни) 0,5 л воды и варить, пока не останется 1 стакан, процедить. Выпить порцию в течение дня.

● Залить 1 чайную ложку почек сосны обыкновенной 1 стаканом воды, кипятить 5 минут, помешивая, проце-

дить. Принимать в теплом виде по 1 столовой ложке 3—4 раза в день после еды.

● Залить цветки сирени водкой в соотношении 1:10. Настоять в закрытой посуде 8—10 дней и процедить. Принимать по 30 капель 2—3 раза в день и одновременно натирать больные места или делать компресс из этой же настойки.

● Залить 1 столовую ложку листа брусники 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

● Залить 1 чайную ложку травы паслена черного 2 стаканами кипятка, настоять 1 час. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. При болях в суставах, пораженных подагрой, ревматизмом.

● Залить 2 чайные ложки толченых ягод черники 1 стаканом кипятка, настоять до охлаждения. Пить настой, а также кисели, отвары по 2—3 стакана в день при ревматизме, подагре.

● Залить 1 чайную ложку высушенной зелени и корней петрушки кудрявой 2 стаканами горячей воды, настоять 9 часов. Принимать настой по 2—3 столовых ложки перед едой в течение 3 дней. При заболеваниях суставов.

● Залить 1 чайную ложку травы плауна булавовидного 2 стаканами кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды. Как болеутоляющее и успокаивающее средство при невралгиях, ревматоидных поражениях суставов.

● Литровую банку заполнить на треть объема измельченными молодыми побегами и листьями брусники, залить доверху водкой, настоять на солнце. Пить по 2 столовых ложки 2 раза в день.

● Залить 1 столовую ложку толочнянки 1 стаканом кипятка, настоять

2 часа, процедить. Принимать по 2—3 стакана в день.

● Залить 1 столовую ложку измельченного листа толокнянки 1 стаканом воды, настоять 8—10 часов. Прокипятить 5 минут на слабом огне и еще настоять 2 часа, процедить. Принимать по 4 десертных ложки через 2—3 часа после еды.

● Взять в равных частях цветки бузины и цветки ромашки, заварить кипятком, смесь поместить в полотняный мешочек. Прикладывать к больным суставам.

● Залить 5—6 цветков картофеля 1 стаканом кипятка, настоять в течение 1 часа, процедить. Выпить в течение дня. Курс лечения — 2 месяца, затем перерыв на 2 месяца и повторение курса.

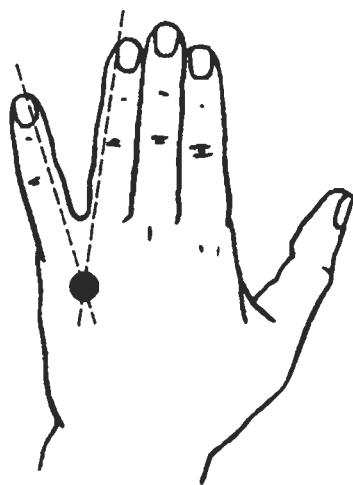
Точечный массаж

При болях в суставах полезно делать точечный массаж.

Воздействовать на точки надо указательным пальцем, легко, но продолжительно, до 7 минут. Массаж проводится на обеих руках.

Лечение мудрами

При ревматических болях можно применять следующую мудру: мизинец левой руки прикасается к безымянному пальцу правой руки; мизинец правой руки касается безымянного пальца левой руки. Одновременно соединяет-



Точечный массаж при ревматизме



Мудра, выполняемая при ревматических болях

ся средний палец правой руки с указательным пальцем левой руки, а средний палец левой руки с указательным пальцем правой руки. Большие пальцы расставлены.

ВЕНЕРИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

ГОНОРЕЯ

Гонорея — венерическое заболевание, вызываемое гонококком. Поражаются преимущественно слизистые оболочки мочеполовых органов, но инфекция может попасть в глаза и рот с загрязненных рук.

Чаще всего заболевание передается половым путем, но возможно заражение через предметы домашнего обихода — белье, мочалки, полотенца.

Новорожденные заражаются гонореей при родах через зараженный родовый канал.

Симптомы. У мужчин обычно наблюдаются гнойные выделения из мочеиспускательного канала. Они могут продолжаться неделями и сопровождаются болезненным жжением при мочеиспускании.

Примерно 80% зараженных женщин не ощущают никаких симптомов, но у некоторых отмечаются обильные выделения из влагалища и болезненное мочеиспускание.

Традиционные методы лечения

Если гонорея рано диагностирована, она успешно лечится антибиотиками.

Однако повреждения внутренних органов или бесплодие, уже возникшие вследствие прогрессирующего заболевания, поддаются лечению с большим трудом.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Внимание! Гонорею лечить самостоятельно нельзя. Приведенные средства могут служить лишь дополнением к лечению, назначенному врачом.

● Залить 1 столовую ложку корня лопуха 1 стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 20 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

● Залить 30 г корневищ аира 1 л кипятка, настоять 1 час. Делать горячие ванны.

● Залить 1,5 столовой ложки сухой измельченной травы ярутки полевой 1 стаканом кипятка, настоять 4 часа в закрытой посуде, процедить. Принимать по 1 чайной ложке 4—5 раз в день.

● Взять 300 г измельченных грецких орехов, 100 г сваренного на пару и размятого чеснока, 50 г молотых семян укропа, 1 кг меда. Все тщательно перемешать до получения однородной массы. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день через 2 часа после еды. Перед употреблением смесь перемешивать.

ОСТРОКОНЕЧНЫЕ БОРОДАВКИ, ИЛИ КОНДИЛОМЫ

Этот тип бородавок относится к числу заболеваний, передающихся половым путем. Бородавки выглядят как

мягкие кожные образования, разрастающиеся по типу цветной капусты и располагающиеся в области половых органов и заднего прохода. Возникновение бородавок половых органов связано с вирусной инфекцией, которая легко передается во время половых сношений.

Симптомы. Зуд, жжение.

Традиционные методы лечения

Бородавки часто исчезают без лечения, но иногда для их удаления необходимо прибегать к хирургическим вмешательствам, электрокоагуляции и криогенным воздействиям. Наряду с этими методами лечения применяются местные средства, разрушающие ткань бородавок и убивающие вирус.

Нетрадиционные и народные методы лечения

- Собрать сок, вытекающий из срезанной виноградной лозы. Смазывать соком бородавки.

- Размять свежие листья каланхоэ перистого и наложить кашицу на бородавку, находящуюся в паху, прикрепить лейкопластырем. Держать 5—6 часов, затем приложить новую порцию средства.

- Выжать сок из свежих растений ряски малой. Многократное смазывание соком всех видов бородавок и кондилом приводит к их безболезненному уничтожению.

См. также *Бородавки*.

СИФИЛИС

Сифилис — венерическое заболевание, вызываемое бледной трепонемой. Заражение происходит как поло-

вым путем, так и при поцелуе, при пользовании предметами домашнего обихода, которыми до этого пользовался больной. Трепонема способна проникать через плацентную мембрану и вызывать поражение плода. Попав в кровь, инфекция распространяется по всему организму.

Симптомы. При отсутствии лечения сифилис имеет несколько стадий. На первой стадии появляются язвы, называемые твердыми шанкрами; они развиваются в тех местах, где бактерии внедрились в кожу, обычно в области гениталий. Пораженные участки могут быть и безболезненными. Женщины нередко даже не подозревают об инфекции, если язвы находятся в матке.

Пораженные участки выделяют жидкость, которая содержит большое количество заразных бактерий. Шанкры обычно заживают через несколько недель, но, если не лечиться, болезнь переходит во вторую стадию.

Для этой стадии характерно общее недомогание, обычно сопровождаемое сыпью. Часто сыпь покрывает все тело, включая ладони и подошвы. Вторая стадия может наступить спустя недели или месяцы после первой.

Инфекция сифилиса может уходить в неактивную фазу на месяцы и годы, создавая впечатление, что болезнь прошла сама собой. Инфицированные люди в это время не заразны, но зараженная беременная женщина может заразить плод через плаценту. На второй стадии и во время латентного периода сифилис все еще излечим.

Третья стадия развивается спустя годы после первой. На этой, последней, стадии деструктивные изменения поражают органы тела, вызывая слепоту, глухоту, уродства, кожные и костные нарушения. Разрушаются печень,

мозг. Сифилис излечим даже на этой стадии, но поврежденные органы и ткани восстановить уже невозможно.

Традиционные методы лечения

При сифилисе назначают антибиотики, препараты висмута и йода, витамины, биогенные стимуляторы.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Внимание! Сифилис, как и гонорею, лечить самостоятельно нельзя. В случае обнаружения признаков сифилиса нужно немедленно обратиться к врачу. Приведенные средства лишь дополняют основное лечение.

- Залить 20 г сухих измельченных корней осоки песчаной 750 мл кипятка, греть на слабом огне до тех пор, пока не останется половина отвара, настоять 2 часа, процедить. Пить по 0,25 стакана 4 раза в день.

- Залить 1,5 столовой ложки сухой травы ярутки полевой 1 стаканом кипятка, настоять 4 часа в закрытой посуде и процедить. Принимать по 1 чайной ложке 4—5 раз в день.

ТРИХОМОНОЗ

Трихомоноз — воспалительное заболевание, вызываемое влагалищной трихомонадой. Заболевание передается, как правило, половым путем. Возможно заражение плода при прохождении родовых путей.

У женщин поражаются влагалище (трихомонадный кольпит), мочеиспускательный канал (уретрит), шейка матки (цервицит). У мужчин чаще всего наблюдается уретрит.

Симптомы. У женщин отмечают зуд, жжение, тяжесть в низу живота, обильные гнойные выделения из влагалища; у мужчин — зуд, жжение при мочеиспускании, незначительные выделения из мочеиспускательного канала.

Традиционные методы лечения

Лечение необходимо проводить обоим партнерам одновременно. Применяют противотрихомонадные препараты. В период лечения половая жизнь запрещается.

Нетрадиционные и народные методы лечения

- Кашицу свеженатертого лука положить на марлю, завязать и вложить во влагалище на 8—10 часов. Если у больной высокая чувствительность к луку, тампоны нужно предварительно смочить в настое цветков календулы. Использовать при трихомонадном кольпите.

- Залить 50 г измельченных цветков календулы 0,5 л 70%-ного спирта, настаивать в темном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Делать спринцевания настоем, разбавленным в пропорции 1:10 водой при трихомонадном кольпите.

- Измельчить в кашницу 30—50 г свежих листьев портулака огородного и смешать с куриным белком. Всю дозу принять за 3 раза в день. Курс лечения — 15—20 дней. Использовать при трихомонадном кольпите.

- Залить 1 столовую ложку сухого измельченного листа кипрея 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Пить по 0,25 стакана 3—4 раза в день до еды. Использовать при уретритах.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ

СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ

Эндокринная система регулирует деятельность всего организма за счет выработки особых веществ — гормонов, образующихся в железах внутренней секреции.

К этим железам относятся: гипофиз, щитовидная железа, паращитовидные (околощитовидные) железы, надпочечники, поджелудочная железа и половые железы — яички у мужчин и яичники у женщин. Поступающие в кровь гормоны вместе с нервной системой обеспечивают регуляцию и контроль жизненно важных функций организма, поддерживая его внутреннее равновесие (гомеостаз), нормальные рост и развитие.

Гипоталамус

В значительной степени деятельность эндокринной системы управляется нервной системой через гипоталамус. Гипоталамус представляет собой образование, расположенное в основании головного мозга и отвечающее за автономные функции организма. Гипоталамус получает информацию практически из всех отделов головного мозга и использует ее для

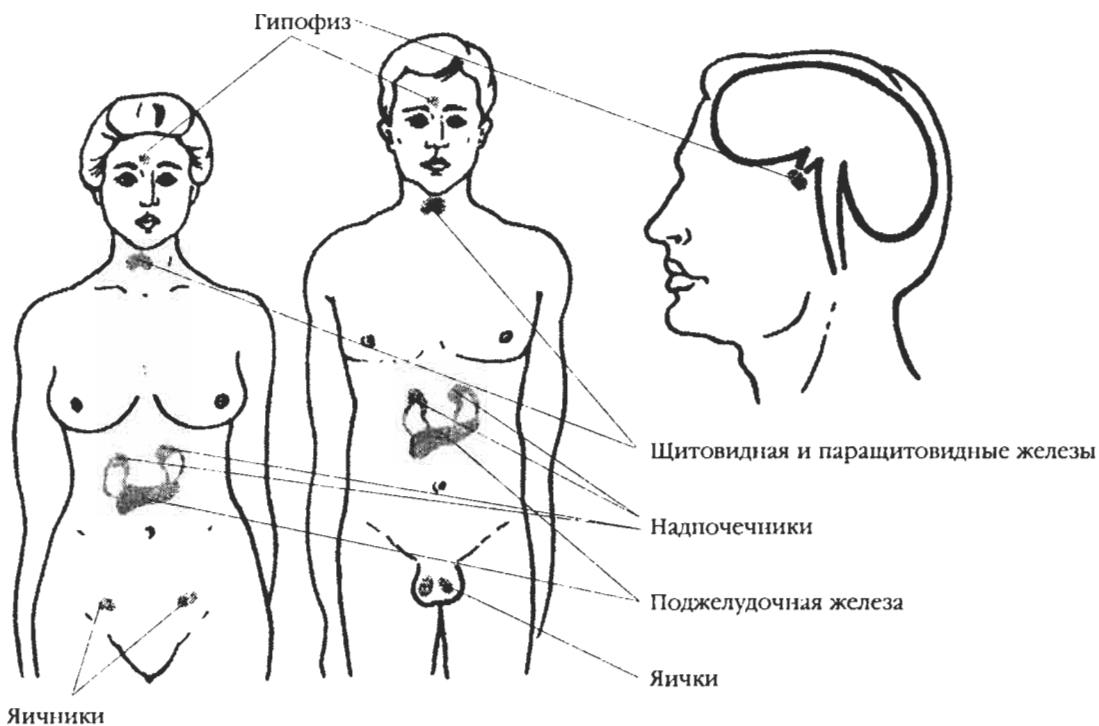
управления многими процессами. Он управляет эндокринной системой за счет выделения особых химических веществ, называемых рилизинг-гормонами. Эти вещества через кровеносное русло попадают в гипофиз, где под их влиянием происходят образование, накопление и выделение гипофизарных гормонов.

Гипофиз

Хотя железа, называемая гипофизом, имеет размер не более 1,5 см в диаметре, она выделяет важные гормоны, от которых зависят функции многих органов и тканей.

Благодаря гипофизу в организм поступают такие гормоны, которые регулируют деятельность других эндокринных желез. Гипофиз расположен в нижнем отделе головного мозга, рядом с его стволовой частью. Он разделяется на две доли — переднюю и заднюю. В каждой доле образуются свои, специфические, гормоны.

Гипофиз выделяет жизненно важные гормоны, регулирующие деятельность других желез внутренней секреции, а также гормоны, влияющие на



Железы внутренней секреции

весь организм. В гипофизе образуется и гормон роста, стимулирующий нормальный рост и развитие тканей.

Щитовидная железа

Щитовидная железа расположена в передней части шеи, снаружи от дыхательного горла (трахеи), сразу же под адамовым яблоком. В щитовидной железе образуются гормоны, необходимые для нормального развития организма и обмена веществ. Для выработки гормонов щитовидной железе необходим йод.

Паращитовидные железы

Эти четыре железы размером приблизительно с рисовое зерно каждая расположены позади щитовидной же-

лезы, к которой они прикреплены с помощью связок. Паращитовидные железы выделяют гормон, который регулирует содержание кальция и фосфора в крови и процесс их использования организмом. Снижение содержания кальция в крови вызывает поступление определенного количества гормона в кровеносное русло. Этот гормон вызывает также усиление обратного всасывания кальция почками и аналогичный процесс в кишечнике.

Поджелудочная железа

Поджелудочная железа находится в верхней части живота, позади желудка. Поскольку она выполняет важную функцию в процессе пищеварения, рассматривается в качестве органа пищеварительной системы. Однако некоторые клетки поджелудочной железы, так называемые островковые клетки,

выполняют эндокринные функции. В островковых клетках образуется несколько гормонов, в том числе инсулин, глюкагон и соматостатин. Эти гормоны обеспечивают постоянный уровень глюкозы в крови, а глюкоза — основной источник энергии в организме.

Повышение содержания глюкозы в крови приводит к выделению островковыми клетками инсулина.

Инсулин способствует проникновению глюкозы в клетки тканей, где она немедленно преобразуется в энергию или откладывается для последующего использования. Таким образом происходит снижение содержания глюкозы в крови.

Глюкагон действует противоположным образом. В отличие от инсулина он вызывает повышение содержания глюкозы в крови в ответ на снижение ее уровня.

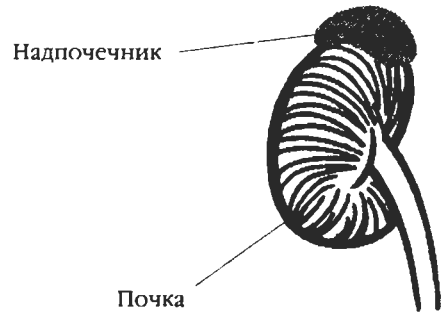
Глюкагон заставляет печень вырабатывать глюкозу и выделять некоторое ее количество из имеющихся запасов в кровеносное русло.

Соматостатин снижает уровень глюкозы в крови за счет подавляющего действия, которое он оказывает на выделение гормонов, способствующих увеличению содержания глюкозы, в том числе на выход глюкагона.

Надпочечники

Каждая из этих двух желез расположена на вершшке соответствующей почки. Надпочечник состоит из двух слоев, образующих и выделяющих гормоны: наружного слоя, называемого корой надпочечника, и внутреннего — мозгового слоя.

В коре надпочечников образуется три типа кортикостероидных (стероидных) гормонов: глюкокортикоиды, минералкортикоиды и андрогены.



Расположение надпочечника

Кортизол, основной гормон группы глюкокортикоидов, способствует усвоению клетками организма сахара, крахмала, жиров и белков для своего роста и образования энергии. Кортизол также играет важную роль в реакциях организма на травмы и стресс. Он способствует уменьшению воспалительных процессов в тканях и помогает организму в борьбе с инфекцией. Выделение кортизола и других глюкокортикоидов корой надпочечников регулируется адренокортикотропным гормоном, который, в свою очередь, выделяется гипофизом.

Главным гормоном группы минералкортикоидов является альдостерон. Этот гормон вызывает увеличение количества натрия, поступающего в кровеносное русло после обратного всасывания почками и в результате абсорбции в кишечнике. Альдостерон также стимулирует выведение из организма калия, способствуя этим поддержанию необходимого объема жидкости, а также химического состава крови и организма в целом.

Андрогены представляют собой химические вещества, которые превращаются в тестостерон — основной мужской половой гормон и эстроген — главный женский половой гормон. Действие андрогенов в организме

ДИАБЕТ САХАРНЫЙ

Это заболевание связано с нарушениями процесса образования инсулина в организме.

Инсулин — это гормон, необходимый для поступления глюкозы в клетки тканей. Развитие сахарного диабета обусловлено либо недостаточной выработкой инсулина островковыми клетками поджелудочной железы, либо неспособностью организма использовать этот инсулин.

Поскольку глюкоза является основным источником энергии в организме, процесс ее поступления в клетки имеет жизненно важное значение.

В отсутствие свободной или находящейся в запасе глюкозы клетки вынуждены заниматься расщеплением жиров и белков (в том числе и содержащихся в мышечной ткани), чтобы удовлетворить потребности организма в энергии. Такой процесс может привести к смертельному исходу.

Существует два различных типа сахарного диабета. Точные причины их развития неизвестны, однако ученые предполагают, что определенную роль здесь играют наследственные факторы.

Инсулинзависимый сахарный диабет. Это заболевание в свое время получило название юношеского диабета. Обычно этот тип сахарного диабета встречается у лиц моложе 30 лет, однако бывают и исключения. Приблизительно у 10% людей, страдающих сахарным диабетом, обнаруживаются признаки инсулинзависимой формы болезни.

Инсулинзависимый сахарный диабет возникает в тех случаях, когда в поджелудочной железе не происходит образования инсулина. Возможно, эти нарушения являются результатом по-

проявляется главным образом в формировании и поддержании вторичных половых признаков, например особенностей телосложения и фигуры, типа оволосения и распределения жировой ткани в разных частях тела, тембра голоса. Соотношение указанных гормонов у лиц мужского и женского пола различно: в организме мужчины больше тестостерона, в организме женщины — эстрогена.

При нарушении нормального соотношения этих гормонов у женщин могут возникать признаки маскулинизации в виде роста волос на лице или скудных менструаций, у мужчин, напротив, признаки феминизации в виде увеличения грудных желез или распределения жировой ткани по женскому типу.

В мозговом слое надпочечников происходит образование адреналина и норэпинефрина. Определенное количество этих гормонов постоянно находится в кровеносном русле, помогая нервной системе выполнять свои задачи. Когда организм оказывается в состоянии стресса, например при испуге или психическом возбуждении, кора надпочечников выделяет большое количество этих гормонов.

Они вызывают учащение и усиление сердечных сокращений, расширение зрачков, повышение кровяного давления, активизацию деятельности головного мозга и высвобождение большого количества глюкозы из печени для дополнительного образования энергии.

Половые железы

Яичники вырабатывают гормоны эстроген и прогестерон. В яичках образуется гормон тестостерон.

ражения производящих инсулин клеток поджелудочной железы собственной иммунной системой организма. Может быть, развитие подобных нарушений ускоряется под действием инфекции. После разрушения более 90% производящих инсулин клеток наблюдается быстрое появление симптомов заболевания. Если болезнь оставить без какого-либо вмешательства, может развиваться состояние кетоацидоза.

При кетоацидозе в организме образуются опасные для здоровья и жизни побочные продукты, которые вызывают нарушения химического равновесия крови.

Происходит обезвоживание организма. Это патологическое состояние проявляется сухостью и покраснением кожи, сухостью слизистой оболочки рта и падением кровяного давления. Дыхание становится глубоким и частым, появляется фруктовый запах изо рта.

Постепенно человек впадает в ступорозное состояние (оцепенение) и перестает воспринимать окружающее. Последствием кетоацидоза является смерть.

Инсулиннезависимый сахарный диабет. Ранее этот тип диабета называли сахарным диабетом взрослых.

Обычно им заболевают люди 40 лет и старше, однако наблюдаются исключения. Приблизительно у 90% людей, страдающих сахарным диабетом, наблюдается данный тип заболевания.

При инсулиннезависимом сахарном диабете в поджелудочной железе образуется некоторое количество инсулина, но либо этого количества оказывается недостаточно для удовлетворения в нем потребностей организма, либо инсулин не используется орга-

низмом из-за пониженной чувствительности к данному гормону или неспособности клеток распознавать его. Таким образом, глюкоза не может проникать через стенки клеток, как это происходит в нормальном состоянии.

Хотя и при этом типе диабета возможно развитие кетоацидоза, такие случаи встречаются чрезвычайно редко. Вместо этого состояния при инсулиннезависимом сахарном диабете может развиваться очень опасное расстройство, называемое некетоновой гиперосмотической комой.

Подобное коматозное состояние характеризуется необычайно высоким содержанием сахара в крови и сильным обезвоживанием организма. Около 50% людей, у которых развивается эта кома, умирают.

Симптомы. Оба типа заболевания имеют одинаковые симптомы. Классическими симптомами сахарного диабета являются повышение содержания сахара в крови, появление сахара в моче, снижение веса, чрезмерная жажда, ощущение голода и обильное мочеотделение.

В числе других симптомов встречаются утомляемость, расстройства зрения и повышенная чувствительность к инфекциям, что влечет за собой медленное заживление ран. Нередки импотенция и изменение менструального цикла.

С развитием заболевания и на его поздних этапах происходит потеря зрения, отмечаются ощущения покалывания и онемения конечностей (пальцы рук и ног, кисти, стопы, предплечья, голени), повышение кровяного давления, расстройства кровообращения и различные проявления сердечно-сосудистой и почечной недостаточности.

Традиционные методы лечения

Если при инсулинзависимом сахарном диабете всегда проводится лечение инсулином в форме инъекций, то при инсулиннезависимом сахарном диабете инсулин используется лишь иногда.

При этом типе диабета могут назначаться принимаемые через рот препараты, стимулирующие образование инсулина в поджелудочной железе или повышающие способность клеток к использованию инсулина. В общем и целом, независимо от типа заболевания, лечение то же самое.

Основная задача терапии заключается в поддержании близкого к норме уровня сахара в крови на всем протяжении болезни и снижении риска тяжелых осложнений: ухудшения зрения и полной слепоты, раннего образования катаракты, заболевания периодонта, повреждений почек и нервов.

Кроме медикаментозного лечения важную роль в предупреждении осложнений диабета играют диета, физические упражнения и контроль веса.

Ограничение употребления сахара и жиров вместе с регулярными занятиями физкультурой способствуют лучшему использованию инсулина в организме, снижению содержания сахара и жиров в крови, уменьшению стресса.

Избавление от лишнего веса для тучных людей, страдающих сахарным диабетом, является мощным оздоровительным фактором. Иногда одного этого оказывается достаточным для коррекции расстройств, связанных с инсулиннезависимым сахарным диабетом.

Контроль состояния при сахарном диабете требует хорошей самодисциплины, строгого соблюдения назначенной диеты, выполнения физических

упражнений и аккуратного приема лекарств.

Страдающие этим заболеванием должны научиться соблюдать установленный режим в периоды обострений, усиления стресса и во время поездок.

Сахарный диабет — это заболевание на всю жизнь, но при соблюдении соответствующих правил люди, страдающие им, могут сохранять здоровье и жить долго.

Общие рекомендации

- Питание при диабете должно быть частым: 5—6 раз в день.

- При легких формах сахарного диабета используйте фасоль, топинамбур, чернику, хвощ, шиповник, зверобой.

- Помогает при диабете вдыхание запахов камфоры, кувшинки и других цветов желтой и белой окрасок.

- При диабете следует избегать употребления мочегонных средств.

- Больному диабетом вместо воды желательно пить соки в неограниченном количестве, сколько ему захочется. Полезны соки кислого граната, шелковицы, сливы, сок огурца, смешанный с соком подорожника блошиного. Очень помогают концентрированный сок мяты, розовая вода.

- При сахарном диабете полезны похлебка из пшеницы, ячменный отвар, маринады и студни, свежая рыба с кислой приправой или без приправы.

- Для облегчения переваривания жиров необходимо употреблять в пищу пряности, за исключением жгучего перца.

- Вместо сахара следует употреблять в пищу плоды кизила, ежевики, малины, высушенные и размолотые плоды цикория.

- Очень улучшает самочувствие употребление с пищей репчатого лука — печеного или в супе.

- Очень полезно пить чай из листьев земляники, малины, ежевики.

- Выводит сахар арбуз, а дыня и виноград, наоборот, повышают его содержание.

- Вредны при диабете копчености, жгучий перец, алкоголь и курение.

- Положительно действуют занятия физкультурой и смех — он снижает уровень сахара в крови.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- Растереть чеснок в кашицу. 100 г кашицы залить 1 л красного сухого вина, настоять в теплом месте на свету 2 недели, периодически встряхивая содержимое, профильтровать. Хранить в холодильнике. Принимать по 1—2 столовых ложки 3 раза в день до еды.

- Растереть в кашицу 3—4 зубчика чеснока, залить 0,5 л кипящей воды, настоять, укутав, 20 минут. Пить как чай в течение дня.

- Очистить от шелухи 4—5 луковок среднего размера, измельчить и поместить в стеклянную банку, залить 2 л холодной кипяченой воды. Настоять в течение 1 суток при комнатной температуре, затем процедить. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Настой хранить при комнатной температуре. Курс лечения — 17 дней. Лечение проводить только 1 раз в год.

- Приготовить водочные или спиртовые настойки из репчатого лука, листьев грецкого ореха и травы манжетки. Настойки из каждого компонента готовить отдельно в соотношении 1:10

(1 часть сырья и 10 частей водки), настаивать в течение 3—5 дней в темном месте при комнатной температуре, процедить. Затем настойки смешать в следующих объемах: настойка лука — 150 мл, настойка листьев грецкого ореха — 60 мл и настойка листьев манжетки — 40 мл. Принимать эту смесь по 1 чайной ложке 2 раза в день, утром и вечером, перед едой.

- Смолоть в кофемолке 2 столовые ложки гречневой крупы и смешать с 1 стаканом кефира — разовая доза. Пить 2 раза в день, утром и вечером, за 30 минут до еды.

- При повышении концентрации сахара в крови налить в небольшой термос 300 мл кипятка, положить туда 10 лавровых листьев, перемешать и настоять сутки. Пить по 50 мл 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 2—3 недели.

- Пить рассол квашеной капусты по 0,3 стакана 3 раза в день.

- Пить свежий сок красной свеклы по 0,25 стакана 4 раза в день. Через каждые 3—4 недели нужно делать перерыв на 5—10 дней.

- При легких формах сахарного диабета хорошие результаты дает употребление картофельного сока, при более тяжелой форме наблюдается облегчение состояния больного. Картофельный сок принимают по 0,5 стакана 2 раза в день, утром и вечером, за 30 минут до еды.

- Сок ягод калины смешать с медом в соотношении 1:1, принимать по 1 десертной ложке утром натощак.

- Рекомендуется ежедневно есть салат: 50 г ошпаренного кипятком и нарезанного кольцами лука, по 15 г мелко нарезанного укропа и петрушки и 7—10 мл растительного масла. Через каждые 3—4 недели нужно делать перерыв на 5—10 дней.

● Отрезать белую часть с корнями лука-порея от 10 растений, измельчить ее, залить 2 л красного сухого виноградного вина, настоять в темном, прохладном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать при лечении и профилактике сахарного диабета по 2 столовых ложки через 30—40 минут после еды.

● Инсулин усиленно выделяется в результате очищения желудка, что помогает при сахарном диабете. Для очищения желудка нужно приготовить примерно около 3 л теплой кипяченой воды и пить ее небольшими глотками до появления тошноты, после чего вызвать рвоту. Эту процедуру следует повторять до полного опорожнения желудка. Очищать желудок таким способом рекомендуется не реже 1 раза в неделю, утром натощак, после опорожнения кишечника и мочевого пузыря. После очищения желудка нельзя переохлаждаться.

Внимание! Процедура противопоказана больным гипертонической болезнью, серьезными сердечными заболеваниями, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки.

Травы и сборы

● Залить 20 г створок плодов фасоли 1 л воды и кипятить 3—4 часа, процедить и выпить за 3 приема в день. Курс лечения — 4—8 недель.

● Настоять 800 г травы крапивы в 2,5 л водки в течение 2 недель, процедить и пить по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

● Залить 1 столовую ложку почек сирени (их собирают весной до распускания и сушат в тени) 1 л кипятка, на-

стоять 1 час и пить по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

● Залить 20 г нарезанных молодых листьев или незрелых плодов грецкого ореха 1 стаканом кипятка, кипятить на малом огне 15—30 минут, настоять 30 минут, процедить. Пить как чай по 1 чашке на прием 3 раза в день. Через каждые 3—4 недели лечения нужно делать перерыв на 5—10 дней.

● Залить 1 столовую ложку измельченных свежих веток черной смородины 1 стаканом кипятка, подержать на малом огне 30 минут и настоять 1 час. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день до еды. Через каждые 3—4 недели лечения нужно делать перерыв на 5—10 дней.

● В начальной стадии заболевания собрать траву галеги лекарственной (до цветения) и приготовить настой: залить 1 столовую ложку травы 1 стаканом кипятка и настоять, укутав, 2 часа. Пить по 1 столовой ложке 3—4 раза в день. Через каждые 3—4 недели нужно делать перерыв на 5—10 дней.

● Залить 60 г листа черники 1 л кипятка и настоять, укутав, 2 часа. Пить по 2 столовых ложки 3 раза в день. Через каждые 3—4 недели нужно делать перерыв на 5—10 дней.

● Залить 1 столовую ложку корней и корневищ девясила 1 стаканом кипятка, греть на малом огне 30 минут и настоять, укутав. Принимать по 1 столовой ложке 2—3 раза в день до еды. Через каждые 3—4 недели лечения нужно делать перерыв на 5—10 дней.

● Залить 6—10 г измельченных корней и травы одуванчика 1 стаканом воды, кипятить на малом огне 10 минут, настоять 30 минут и принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день перед едой. Через каждые 3—4 недели лечения нужно делать перерыв на 5—10 дней.

● Залить 1 столовую ложку измельченного листа крапивы 1 стаканом кипятка и настоять, укутав, 1 час. Пить по 0,5 стакана настоя 3 раза в день за 30 минут до еды. Через каждые 3—4 недели лечения нужно делать перерыв на 5—10 дней.

● Развести в 1 стакане воды 15 мл сока из корней и листьев лопуха и выпить в 3 приема за 1 день. Через каждые 3—4 недели лечения нужно делать перерыв на 5—10 дней.

● Есть салат из натертого свежего майского корня лопуха, выкопанного до появления стебля.

● Принимать 3 раза в день перед едой по 30—40 капель настойки пиона уклоняющегося (марьяна корня). Через каждые 3—4 недели лечения нужно делать перерыв — 5—10 дней.

● Залить 5 г сухого цвета красно-го клевера лугового 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. Через каждые 3—4 недели лечения нужно делать перерыв на 5—10 дней.

● Залить 1 столовую ложку верхушек веток ежевики 1 стаканом кипятка и настоять 1 час. Пить по 0,3 стакана 3 раза в день до еды.

● Залить 15 г семян подорожника 1 стаканом воды, кипятить 5 минут, остудить и процедить. Принимать по 15 мл 3 раза в день. Через каждые 3—4 недели лечения нужно делать перерыв на 5—10 дней.

● Для профилактики диабета рекомендуется пить чай из следующих сборов: по 4 г листа черники и створок фасоли, по 3 г плодов шиповника и листа земляники, 1 г травы тысячелистника. Другой сбор: по 4 г листа крапивы, плодов шиповника, листа черники и верхней части цветущего растения овса, 3 г корня лопуха, 2 г корня одуванчика. Лю-

бой из перечисленных сборов залить 1 стаканом кипятка, греть на малом огне 20 минут, настоять 30 минут и пить как чай. Через каждые 3—4 недели лечения нужно делать перерыв на 5—10 дней.

● Залить 1 столовую ложку молодых побегов и листьев голубики болотной 1 стаканом воды, кипятить в течение 10 минут на слабом огне, охладить и процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. Через каждые 3—4 недели нужно делать перерыв на 5—10 дней.

● Взять по 20 г створок плодов фасоли, корня лопуха, листа черники. Весь сбор залить 1 л кипятка, настаивать 1 ночь, утром прокипятить 5—7 минут, процедить и выпить за 1 день в 6 приемов.

● Взять в равных частях по весу створки плодов фасоли, семя льна, соломову овса, лист черники. 3 столовые ложки сбора залить 3 стаканами воды, кипятить 10 минут, настаивать 1 час, процедить и пить по 0,5 стакана 3 раза в день через 30 минут после еды.

● Взять по весу по 1 части травы манжетки и листа черники, по 2 части плодов можжевельника и семени льна. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом воды, нагревать 30 минут, охладить и процедить. Пить по 1 стакану отвара 2—3 раза в день.

● Взять в равных частях по весу лист мяты перечной, лист черники, траву галеги лекарственной, створки плодов фасоли. 2 столовые ложки сбора залить 0,5 л кипящей воды и настаивать 30 минут. Принимать по 1 стакану 3—4 раза в день без сахара.

● Смешать 0,5 столовой ложки свежего листа ольхи, 1 столовую ложку свежего листа крапивы и 2 столовые ложки листьев лебеды, собранных в мае. За-

лить смесь 1 стаканом кипятка и настоять 1 час. Пить по 1 чайной ложке 2 раза в день, утром перед едой и вечером перед сном. Через каждые 3—4 недели лечения нужно делать перерыв на 5—10 дней.

- Взять в равных частях по весу створки плодов фасоли, траву галеги лекарственной, корень одуванчика, лист черники, лист крапивы. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка. Принимать по 1 стакану 3—4 раза в день перед едой.

- Взять в равных частях по весу траву манжетки, траву галеги лекарственной, траву фиалки трехцветной, траву дымянки, лист шалфея. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка и настоять до охлаждения. Выпить в течение дня в 3 приема.

- Взять по весу по 1 части коры крушины и листа березы белой, по 4 части листа брусники и травы галеги лекарственной. Залить 1 чайную ложку сбора 1 стаканом кипятка и варить 20 минут. Пить 3 раза в день по 1 стакану перед едой. Через каждые 3—4 недели лечения нужно делать перерыв на 5—10 дней.

- Взять в равных частях по весу корень лопуха большого, створки плодов фасоли, лист черники и лист грецкого ореха. Залить 1 столовую ложку сбора 1 л воды и варить 5 минут. Выпить все в течение 1 дня после еды. Через каждые 3—4 недели лечения нужно делать перерыв на 5—10 дней.

- Прекрасным средством лечения сахарного диабета являются жмыхи из листьев водяного перца, одуванчика, цикория, горчицы, сурепки, осины, черники, тополя, лимонника, травы лапчатки прямостоячей, травы ястребинки. Доза подбирается по ощущениям, но

она не должна превышать 3 столовых ложек.

- Взять в равных частях лист ежевики, лист ясеня, траву хвоща полевого, лист крапивы двудомной и корень валиерианы. Залить 2 столовые ложки сбора 1 л кипятка и настоять 3 часа. Принимать по 0,5 стакана после еды через каждые 4 часа.

ЗОБ

Зоб — патологическое увеличение щитовидной железы. Он может иметь различные величины, консистенцию (гладкую или узловатую), симметричное или одностороннее расположение.

Причины развития зоба разнообразны. Увеличение щитовидной железы может иметь место при несоответствии количества образующихся в ней гормонов потребностям организма или при повышенной активности гипоталамуса и гипофиза с выделением избыточного количества тиреостимулирующего гормона, вызывающего ускоренный рост ткани щитовидной железы.

Развитие зоба может происходить как на фоне недостаточного или избыточного образования гормонов щитовидной железы (гипо- или гипертиреоза), так и независимо от этих расстройств.

Простой, или эндемический, зоб возникает при недостатке йода, необходимого щитовидной железе для образования гормонов.

Некоторые виды пищи, например капуста и репа, могут препятствовать образованию тиреоидных гормонов даже при наличии достаточного количества йода в рационе. *Токсический зоб* связан с избытком тиреоидных

гормонов — гипертиреозом, как, в частности, при базедовой болезни.

Симптомы. Симптомы зависят от степени увеличения щитовидной железы. Может наблюдаться утолщение шеи, по бокам от дыхательного горла (трахеи), в месте расположения адамова яблока. Зоб больших размеров может приводить к сдавлению трахеи и затрудненному дыханию.

При токсическом зобе характерны повышенная утомляемость, раздражительность, потливость, сердцебиение, дрожание рук и всего тела. Больные резко теряют в весе.

Традиционные методы лечения

Методы лечения включают назначение препаратов йода и устранение явлений гипо- и гипертиреоза с учетом их причин.

Вопрос о хирургическом лечении встает в тех случаях, когда больные преследуют косметические цели, при нарушениях дыхания или глотания, а также при наличии узлов (опухоли) внутри зоба — для исключения рака.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- Пить картофельный сок по 0,5 стакана 2—3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 2—3 недели.

- Ежедневно принимать 0,5 л смеси соков: картофельного, морковного и сельдерея или картофельного, свекольного и огуречного. Такая сокотерапия часто дает положительный результат за удивительно короткий срок при условии, что из диеты больного полностью исключены все мясные и рыбные продукты.

- Есть морскую капусту (ламинария сахаристая), ее используют в народной медицине при лечении легких форм базедовой болезни. Можно принимать ее в порошке по 0,5—1 чайной ложке, запивая водой, 2—3 раза в день до еды. Курс лечения — 30 дней.

- Ягоды черноплодной рябины оказывают лечебное действие при гиперфункции щитовидной железы, снимают головные боли.

Травы и сборы

- Залить 1 столовую ложку сухих цветков боярышника 1 стаканом кипятка, дать настояться и процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

- Залить 1 чайную ложку внутренних перегородок грецкого ореха 1 стаканом кипящей воды, настоять до охлаждения. Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды. Ядра грецкого ореха рекомендуется принимать в качестве общеукрепляющего средства, а также для профилактики и лечения атеросклероза.

- Плоды фейхоа пропустить через мясорубку и засыпать сахаром в соотношении 1:1. Хранить в холодильнике. Принимать по 1 столовой ложке 2—3 раза в день за 30 минут до еды.

- Залить 1 столовую ложку свежих измельченных листьев фейхоа 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Пить по 1 стакану 2 раза в день, добавляя по вкусу мед.

ИСТОЩЕНИЕ

Истощение — потеря большой массы тела.

Оно может быть вызвано различными причинами: заболеванием щитовидной железы, плохим питанием, от-

сутствием в организме необходимых веществ для нормального питания тканей.

При истощении следует обратиться к врачу и воспользоваться рецептами народной медицины с его помощью и под его наблюдением.

Общие рекомендации

Справиться с истощением и восстановить нормальный вес можно, пересмотрев свой образ жизни, характер питания, занимаясь физическими упражнениями.

При истощении рекомендуется растереть тело нагретым оливковым маслом с небольшим количеством воска.

Питаться лучше кашей с мясом, жареным мясом (лучше куриным и гусиным), орехами с сахаром.

Для прибавления веса полезно ходить в баню через 1 час после еды или купаться в серных водах.

Нетрадиционные и народные методы лечения

● Мелко растереть 50 г очищенных семян клещевины и залить их 0,5 л парного молока, тщательно смешать с пшеничной мукой до консистенции теста, сделать из этого теста лепешки по 30—50 г каждая и высушить. Ежедневно съедать по 2 лепешки. Лечение продолжительное, но дает хорошие результаты.

● При истощении полезен лук в сочетании с капустой и квасом.

● Для значительного прибавления в весе (от 800 г до 2,5 кг в неделю) смешать 400 г нутряного сала и 6 больших зеленых яблок (предварительно пропустив их через мясорубку) и томить 4—5 часов в духовке на медленном огне, чтобы не пригорало. Затем растереть

добела 12 яичных белков с 1 стаканом сахара, добавить яблоки с салом, 400 г измельченного шоколада и остудить. Смесь намазывать на хлеб, как масло, и принимать 3—4 раза в день, запивая горячим молоком.

● В течение нескольких дней съедать 3 раза в день по 2—3 столовых ложки тертой редьки, запивая 1 столовой ложкой воды. Одновременно с этим рекомендуется проглатывать 20—30 зерен горчицы 1 раз в день, запивая водой. Горчицу нужно принимать более 20 дней. Она должна быть свежей (сбор текущего года).

● Залить 1 чайную ложку коры аралии маньчжурской 0,5 стакана водки. Принимать по 30—40 капель настойки 2—3 раза в день перед едой в течение 1 месяца.

● Залить 20 г ягод лимонника 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут. Принимать в теплом виде по 1 столовой ложке 2—3 раза в день.

См. также *Снижение аппетита.*

ОЖИРЕНИЕ

Ожирение — избыточное накопление жира в организме и отложение его в подкожной клетчатке и других тканях и органах.

В основе ожирения лежит нарушение обмена веществ, когда процессы образования жира из питательных веществ преобладают над процессами его распада.

Очень часто ожирение вызывают заболевания эндокринной системы.

Общие рекомендации

● Избегать употребления в пищу картофеля с жирами и мясом.

● Стараться есть картофель с кожурой: пареный, тушеный, в похлебках, особенно хорошо печенный на углях (в городских условиях в духовке).

● Свежий хлеб заменить сухарями из черного хлеба, содержащего отруби.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

● Для нормализации обмена веществ принимать пыльцу картофельных цветков — на кончике ножа 3 раза в день.

● Пить морковный сок по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды в течение нескольких месяцев.

● Пить свежий картофельный сок в смеси с морковным и капустным соками.

● Пить по 0,5—1 стакану свежего сока тыквы несколько раз в день.

● Взять 50 г ягод можжевельника обыкновенного или красного и 1 головку очищенного и измельченного чеснока, залить 1 л белого виноградного вина, настоять в темном, прохладном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Пить как средство, регулирующее обмен веществ, по 3 столовых ложки 1—2 раза в день через 30—40 минут после еды.

● Тучные люди часто страдают одышкой. Вот старинный народный рецепт от одышки. Смешать 10 головок чеснока, растертых в кашу, сок 10 лимонов и 1 кг меда, настоять в закрытой посуде в темном, прохладном месте 1 неделю, периодически помешивая содержимое. Принимать 1 раз в день по 4 чайных ложки, но глотать не сразу, а не торопясь, медленно съедать одну ложечку за другой. Дни не пропускать. Этого количества должно хватить на

2 месяца лечения. При необходимости лечение продолжать через 1 месяц перерыва.

Травы и сборы

Взять в равных частях цветки бузины черной, траву фенхеля, цветки ромашки аптечной, цветки липы и лист мяты перечной. Залить смесь кипятком в соотношении 1:20, проварить 15 минут на водяной бане под крышкой, дать настояться 45 минут при комнатной температуре и процедить. Принимать по 1 стакану 2—3 раза в день в течение 8—10 недель. Полезны и ванны с настоем листьев и корней бузины черной.

Восточная диета для похудения

Диета рассчитана на 10 дней. При строгом соблюдении диеты человек теряет за этот период 4 кг веса. Через 4—5 месяцев курс можно повторить.

8.00 — чашка чая или кофе с кусочком сахара.

11.00 — яйцо, сваренное вкрутую, и 8 ягод чернослива.

14.00 — 200 г отварного костного мяса (можно иногда заменять молочными сосисками) и 100 г гарнира из капусты или моркови, яблоко или апельсин.

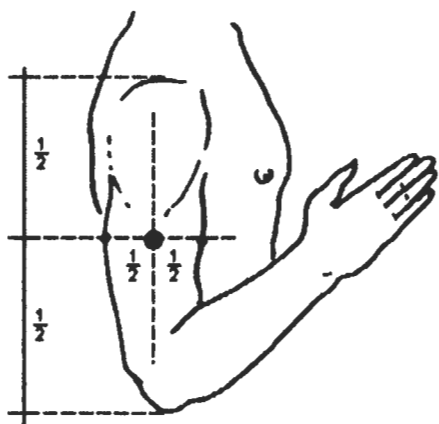
17.00 — 30 г сыра, апельсин или яблоко.

20.00 — 1 стакан кефира или простокваши.

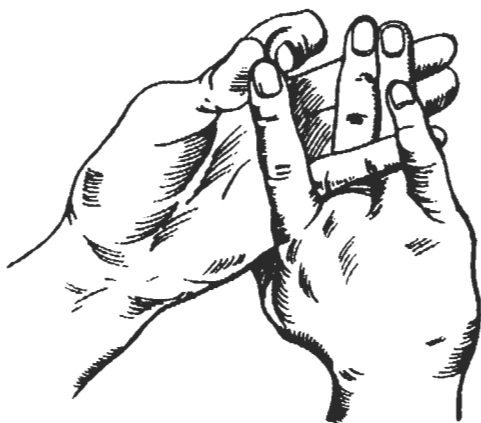
Точечный массаж

При появлении аппетита надо в течение 30 секунд легкими круговыми движениями массировать точку на плече.

Точки массировать на обеих руках попеременно.



Точечный массаж для притупления аппетита



Мудра, выполняемая при нарушениях обмена веществ

Лечение мудрами

При нарушении обменных процессов полезно выполнять следующую мудру: средний и безымянный пальцы правой руки положить на соответствующие пальцы левой руки.

Мизинец левой руки положить возле основания тыльной поверхности

среднего и безымянного пальцев правой руки, затем все фиксируется мизинцем правой руки. Концевая фаланга указательного пальца правой руки зажимается между большим и указательными пальцами левой руки.

См. также *Лечение едой*.

ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Нервная система — это управляющий центр всего организма. Вместе с эндокринной системой она регулирует и контролирует все функции органов и систем, постоянно реагирует на внутреннюю и внешнюю среду, тем самым поддерживая биологическое равновесие в организме.

Нервная система включает головной мозг, спинной мозг и нервы. Эти структуры разделены на две системы: *центральную нервную систему*, которая состоит из головного и спинного мозга, и *периферическую нервную систему*, состоящую из нервов.

Эти две системы действуют согласованно: нервы передают мозгу информацию от органов и систем, мозг перерабатывает эту информацию и передает команды органам и системам.

Переработка и передача информации выполняется нейронами — основными нервными клетками нервной системы.

Каждый нейрон состоит из тела клетки и отростков: дендритов, которые получают информацию извне, и аксонов, которые посылают информацию следующему нейрону. Нейрон выделяет вещества, известные как ней-

ротрансмиттеры (медиаторы, посредники); эти вещества возбуждают очередную нейрон, создавая цепную реакцию, которая передает мозгу импульс от какой-либо части организма. Этот же процесс действует в обратном направлении, передавая импульс от мозга к определенной части тела.

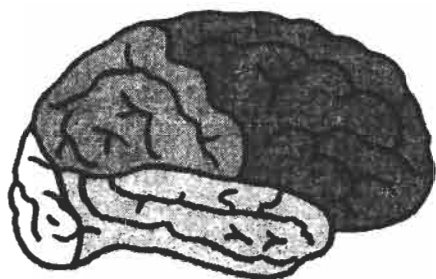
Так как головной и спинной мозг — жизненно важные и чувствительные органы, они надежно защищены от повреждений. Во-первых, череп и позвоночник окружают соответственно головной и спинной мозг прочной костной тканью. Во-вторых, мозг покрыт плотной внешней оболочкой, состоящей из трех слоев. Эти слои защищают и помогают питать нервную ткань (нейроны) головного и спинного мозга. В-третьих, прозрачная жидкость, называемая цереброспинальной, или спинно-мозговой, циркулирует вокруг и внутри головного и спинного мозга, создавая жидкую прокладку, которая поддерживает эти органы и смягчает удары.

Спинно-мозговая жидкость образуется в полостях мозга, называемых желудочками.

Желудочки выстланы кровеносными сосудами; жидкость и другие эле-



Строение головного мозга



- Лобная доля: центры эмоций, двигательная область
- Теменная доля: центры ощущений
- Височная доля: центры слуха, памяти, речи
- Затылочная доля: зрительные центры

Доли полушарий головного мозга и их функции

менты крови фильтруются в желудочки, образуя спинно-мозговую жидкость. Возникнув в желудочках, спинно-мозговая жидкость циркулирует до тех пор, пока снова не впитается в кровь.

Четыре крупные артерии питают нервные клетки мозга. У основания головного мозга они соединяются в круг. По разным частям мозга кровь распределяется через ответвляющиеся мел-

кие артерии. Эта система, известная как виллизиев круг (артериальный круг большого мозга), представляет собой еще один защитный механизм: если один из четырех главных сосудов будет заблокирован, распределение крови будет продолжаться по ветвящимся артериям, тем самым уменьшая число поврежденных и разрушенных нейронов.

Выстилка кровеносных сосудов, проходящих через мозг, способна поглощать бактерии и химические токсины, не давая им проникнуть в спинно-мозговую жидкость и в ткани мозга.

Головной мозг

Головной мозг состоит из отделов; каждый отдел отвечает за специфическую функцию. Три главные части головного мозга — передний мозг (большие полушария), мозжечок и ствол мозга.

Головной мозг разделен на правую и левую половины, или *полушария*. Внешняя область мозга — это бугорчатая серая масса нейронов, называемая корой мозга и ответственная за такие сложные функции, как память, сознание, интеллект, мыслительные процессы и сенсорное восприятие.

Каждое полушарие разделяется на четыре основные доли, каждая из которых отвечает за конкретные функции.

Мозжечок расположен ниже полушарий, в задней части головного мозга. Он также состоит из правого и левого полушарий.

Мозжечок координирует мышечные движения и равновесие, а также получает сенсорные импульсы от слуховых, зрительных и тактильных рецепторов.

Ствол мозга соединяет головной мозг со стволом спинного мозга. Че-

репные нервы, проводящие сенсорные и двигательные импульсы, начинаются в стволе мозга.

К стволу мозга относятся таламус, гипоталамус, варолиев мост и продолговатый мозг.

Эти структуры регулируют многие автоматические функции организма, включая ритм сердца и дыхания, температуру тела, кровяное давление, основные рефлекс, некоторые эмоциональные реакции, а также контролируют выделение гормонов.

Спинной мозг

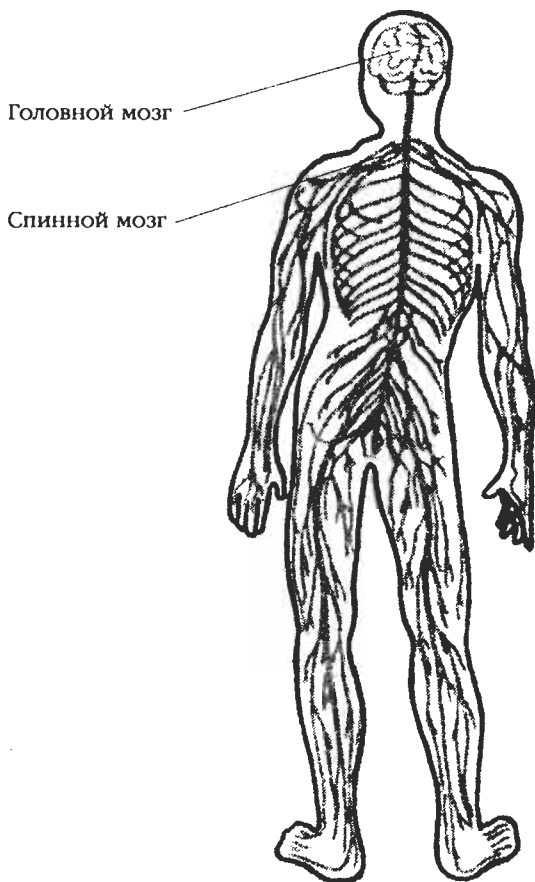
Спинной мозг состоит из собственных нейронов, которые передают сенсорные и двигательные импульсы.

Кроме того, в нем располагаются покрытые миелиновой оболочкой аксоны, которые отвечают за передачу сигналов в обоих направлениях между тканями и головным мозгом.

Периферическая нервная система

Периферическая нервная система включает 12 пар *черепных нервов*, которые входят в мозг и выходят из него и связаны с областями головы, лица и шеи, и 31 пару *спинно-мозговых нервов*, которые входят и выходят через отверстия между позвонками. Эти нервы проводят сенсорные и двигательные импульсы в обоих направлениях между головным мозгом и тканями и органами.

В периферической нервной системе есть отделы, которые могут контролироваться сознанием, и отделы, которые сознанием не контролируются. Первые позволяют чувствовать, например, зуд в ногах посредством импульсов, которые идут от ног через спин-



Периферическая нервная система

но-мозговой канал в головной мозг, где этот импульс анализируется и квалифицируется как зуд. Затем головной мозг посылает импульс через спинной мозг к мышцам рук, побуждая их делать почесывающие движения.

Не контролируемые сознанием отделы регулируют бессознательные движения, например изменения сердечного ритма, частоту дыхания, деятельность желез, потоотделение. Импульсы этих отделов перерабатываются главным образом в стволе мозга, без осмысления.

Например, информация о перегревании тела посылается от спинного мозга в ствол мозга, который отдает

команды потовым железам выделять пот для охлаждения тела.

Все еще не до конца ясно, как нервная система справляется с контролем всех реакций организма и как она обеспечивает мышление и эмоции. Но хотя эта сложная и мощная система способна делать больше,

чем в сумме ее части, она очень хрупкая. Однажды поврежденный или разрушенный нейрон, как правило, не восстанавливается. Если повреждение слабое, другой нейрон берет на себя функции поврежденного, но в большинстве случаев разрушение становится необратимым.

БОЛЕЗНИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

БЕССОННИЦА

Бессонница выражается в полном или частичном отсутствии сна. Чаще всего человек долго не может заснуть, или пробуждение наступает значительно раньше обычного срока, а сон в течение ночи несколько раз прерывается на продолжительное время.

Причиной бессонницы могут быть различные заболевания общего характера. Бессонница может возникать и у здоровых людей при переутомлении или психическом возбуждении. Бессонницей чаще болеют люди, занимающиеся умственным трудом. Если бессонница вызвана каким-либо серьезным заболеванием, следует обратиться к врачу, чтобы устранить причину нарушения сна.

Если же проблемы со сном связаны с нервным возбуждением, можно воспользоваться средствами народной и нетрадиционной медицины.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

● Спать лучше на животе, руки подложив под низкую подушку (если у вас нет гипертонии), а лицо повернув налево. Расслабление в этой позе более эф-

фективно, вероятно, потому, что это естественная поза, в которой спят дети. Полезно спать и на левом боку — для улучшения работы желудочно-кишечного тракта.

● Для быстрого засыпания нужно выработать определенный ритуал отхождения ко сну и придерживаться его: проветрить помещение, принять душ, лечь спать в одно и то же время и т. д.

● Набить подушку листьями мяты, герани, душицы, папоротника, лавра, орешника, сосновыми иголками, лепестками роз.

● Съесть на ночь 1 луковицу. Лук считается успокоителем, обладающим снотворными качествами.

● Размешать 1 столовую ложку меда в 1 стакане теплой воды и выпить на ночь.

● Перед сном смазать лавандовым маслом виски.

● Капать 3—5 капель лавандового масла на кусок сахара, сосать перед сном.

● Горячие ножные ванны на ночь снимают усталость, успокаивают нервную систему.

● Принимать хвойные ванны или ванны с настоем календулы, мяты, душицы, Melissa, продолжительность процедуры — 10 минут.

Травы и сборы

- Измельчить 2 столовые ложки шишек хмеля и залить 0,5 л кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 0,25 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

- Залить 2 столовые ложки измельченного корневища с корнями валерианы 1 стаканом кипятка, настоять. Принимать по 2 столовых ложки 4 раза в день.

- Вдыхать запах валерианы или настоя валерианового корня.

- Принимать аптечную настойку корня пиона 3 раза в день по 1 чайной ложке.

- Залить 4 столовые ложки сушеной травы пустырника 1 стаканом кипятка, настоять в термосе 2 часа. Пить теплым по 0,3 стакана за 30 минут до еды.

- Аптечную настойку аралии маньчжурской принимать по 40 капель 3 раза в день.

- Мелко растолочь 2 столовые ложки семян конопли, просеять, залить 1 стаканом горячей кипяченой воды. Настоять, укутав, 30—40 минут. Выпить 0,5 стакана за 2 часа до сна. Потом, через 1 час, — остальное вместе с осадком (обязательно теплым). Курс лечения — 2 недели. Можно принимать и при периодической бессоннице.

- Залить 100 г измельченных плодов боярышника 2 стаканами воды, кипятить на медленном огне 30 минут, охладить, процедить. Принимать по 50—100 мл 3 раза в день после еды.

- Настойку боярышника смешать с 20%-ной спиртовой настойкой прополиса. Принимать по 20 капель 2—3 раза в день за 20 минут до еды.

- Взять корневища с корнями валерианы и шишки хмеля в равных пропорциях, залить 1 стаканом кипятка, настоять. Пить как чай с медом на ночь.

- Взять в равных частях корневища с корнями валерианы, траву пустырника, семя укропа и семя тмина. Залить 2 столовые ложки смеси 1 стаканом кипятка. Настаивать 30 минут. Пить по 0,5 стакана 2—3 раза в день. Этот чай оказывает успокаивающее действие.

- Смешать 1 чайную ложку травы Melissa и 1 чайную ложку корок апельсина. Эту смесь залить 1 стаканом кипятка, плотно закрыть. Настаивать 10 минут, процедить, добавить 1 чайную ложку аптечного препарата настойки валерианы. Принимать по 1 стакану 2—3 раза в день вместе с натуральным медом (мед есть, не растворяя в настойке). Этот чай оказывает успокаивающее действие.

- Взять в равных частях траву Melissa, лист мяты, траву душицы. 3 столовые ложки сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать в термосе 8 часов. Принимать по 1 стакану 3 раза в день.

- Взять 2 части листьев вахты трехлистной, по 1 части корневищ с корнями валерианы лекарственной и листа мяты перечной. 2 столовые ложки сухой измельченной смеси залить в термосе 0,5 л крутого кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по 0,5 стакана 2—3 раза в день при нервном перевозбуждении и бессоннице.

- Взять в равных частях по весу траву вероники, траву фиалки душистой, цветки лаванды, лист Melissa, плоды барбариса. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка и настоять до охлаждения. Принимать по 1—2 стакана настоя вечером при бессоннице.

- Взять в равных частях цветки боярышника кроваво-красного, корневища с корнями валерианы лекарственной, лист мяты перечной, траву омелы белой, траву пустырника обыкновенного. Залить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом воды, довести до кипения,

настаивать 30 минут, процедить. Пить по 1 стакану утром и на ночь при повышенной раздражительности и бессоннице.

- Взять по 20 г плодов кориандра, листа мелиссы, листа мяты перечной. Все количество сырья настоять на смеси из 100 мл чистого спирта и 20 мл воды. Процедить через 24 часа и отжать сырье; смоченный настойкой платок прикладывать на виски и затылок при бессоннице и головной боли.

- Взять по весу по 2 части листа мяты перечной и листа трилистника водяного, по 3 части корня дягиля и корневища с корнями валерианы. 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, через 1 час процедить и пить по 0,3 стакана 3 раза в день.

- Взять в равных частях по весу плоды фенхеля, плоды тмина, траву пустырника и корневища с корнями валерианы. 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, через 1 час процедить и пить по 0,3 стакана 3 раза в день.

- Взять в равных частях по весу шишки хмеля, корневища с корнями валерианы, лист мелиссы, плоды можжевельника, траву хвоща полевого. Залить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка и настоять до охлаждения. Принимать по 1—2 стакана настоя вечером.

- Взять по весу по 1 части шишек хмеля и листа мяты перечной, по 2 части листа мелиссы, цветков ромашки, коры крушины, корневищ с корнями валерианы. Приготовить отвар из 1 столовой ложки сбора на 1 стакан холодной воды. Принимать по 1—2 стакана на ночь.

- Взять по весу по 1 части шишек хмеля и корневищ с корнями валерианы, по 2 части листа мяты перечной и листа трилистника водяного. Заварить 1 столовую ложку смеси в 1 стакане ки-

пятка, через 1 час процедить и пить по 0,3 стакана 3 раза в день.

- Взять по 1 части шишек хмеля и травы пустырника, по 2 части листа мяты перечной, листа трилистника водяного. Заварить 2 столовые ложки смеси 2 стаканами кипятка, кипятить 5 минут настоять 20 минут, процедить и принимать 3 раза в день по 0,5 стакана за 30 минут до еды.

- Взять 20 г листьев мяты перечной, цветков лаванды, по 30 г цветков ромашки, корневищ с корнями валерианы. Залить 2 столовые ложки смеси 1 стаканом кипятка и настоять в течение 15 минут. Выпить глотками за день.

- Взять по весу по 2 части травы волчеца, травы полыни горькой, корня цикория, по 3 части травы кресса водяного, коры крушины, корневищ с корнями валерианы, 4 части травы вероники. Залить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка и настоять до охлаждения. Пить вечером по 1 стакану.

- Взять в равных пропорциях по весу шишки хмеля, лист розмарина, лист мяты перечной, лист мелиссы, траву зверобоя, корневища с корнями валерианы. Залить 2 столовые ложки смеси 1 стаканом кипятка, настоять в течение 15 минут. Выпить глотками за день.

Массаж

При бессоннице целесообразно растирать зону солнечного сплетения на стопе. Она находится почти в самом центре стопы. Растирание делается указательным пальцем в течение 3—5 минут.

Сомкнуть все пальцы обеих рук на 10—15 минут, сдавливая их как можно крепче.

При расстройстве сна полезно массировать точку на мочке уха. Проводить массаж следует легкими движе-



Зона солнечного сплетения.

Растирают для избавления от бессонницы



Точка на мочке уха, которую массируют при бессоннице

ниями кончиками указательных пальцев в состоянии полного покоя. Более эффективно воздействие на правое ухо.

Обтирать сухой щеткой ноги, руки, туловище по направлению к сердцу.

Массировать затылок. Лучше всего это делать с помощью палки или скалки для теста: приложить ее к затылку и катать ладонями вверх и вниз, одновременно раскачивая голову вправо и влево, назад и вперед (25—30 раз), тем самым усиливая раздражение рефлекторных зон затылка.

Массировать спину по восточному методу. Для этого нужно поставить кончики больших пальцев на поясницу справа и слева от позвоночника и, надавливая на кожу, вести паль-

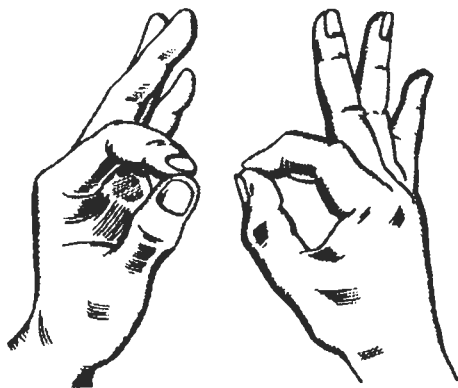
цами вверх по околопозвоночным линиям примерно до угла лопаток. Затем закинуть руки за плечи, чтобы указательные пальцы упирались в околопозвоночные линии у угла лопаток, и продолжать массаж вверх до шеи. Повторить массаж 3 раза.

Ягодицы массировать легкими пошлепывающими движениями кистей рук. Повторить движение 15—20 раз.

Полезно помассировать голени, чтобы восстановить в них кровообращение, согреть ноги и отвлечь кровоток от головы.

Лечение мудрами

При бессоннице может помочь выполнение мудры: указательный палец мягко соединить с подушечкой большого пальца, остальные пальцы выпрямить не напрягая. Эта мудра снимает эмоциональное напряжение, тревогу, беспокойство.



Мудра, выполняемая при бессоннице

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Головная боль сама по себе не болезнь, а симптом, причем симптом очень большого круга заболеваний. Так, голова может болеть при гриппе, при других инфекционных или про-

Общие рекомендации

студных заболеваниях. Если головная боль сопровождается повышением температуры и напряжением мышц шеи или если при опускании подбородка к груди появляются боли в области шеи, то это может свидетельствовать о возможности менингита.

Головную боль может вызвать повышение внутричерепного давления из-за травмы головы. В этом случае боль обычно сопровождается головокружением, рвотой.

Головная боль может быть признаком высокого артериального давления. Проверьте давление, особенно если голова сильнее болит по утрам.

Пациенты с головной болью часто боятся, что у них опухоль мозга. При опухоли мозга обычно отмечаются постоянные и постепенно усиливающиеся головные боли. Паралич и так называемые изменения личности — это поздние симптомы заболевания. Поэтому, если заподозрена опухоль головного мозга, следует поторопиться с обследованием, даже если тесты стоят дорого или тягостны для больного.

Вообще постоянно повторяющаяся головная боль может свидетельствовать о серьезном заболевании. В этом случае необходимо обратиться к врачу и пройти медицинское обследование, чтобы выявить причину расстройства. Если же вы практически здоровы и головная боль без каких-либо сопутствующих симптомов у вас появляется лишь эпизодически, она может быть вызвана эмоциональным перенапряжением. Здесь мы будем говорить только о такой головной боли.

Традиционные методы лечения

При эпизодической головной боли вполне эффективны лекарства, продающиеся без рецепта (анальгин, парацетамол, ибупрофен и др.).

- Часто головную боль можно облегчить с помощью массажа, иногда полезно просто отдохнуть с закрытыми глазами.

- При головной боли, вызванной эмоциональным перенапряжением, эффективны методы релаксации, например медитация.

- Можно использовать бальзам «Золотая звезда». Небольшим количеством бальзама нужно смазать лоб и виски, а также переносицу.

- Помогает крепкий зеленый или черный чай, если добавить в него щепотку мяты. После чашки такого чая головная боль должна пройти.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- Приложить к вискам и лбу разрезанный вдоль крупный лист алоэ и полежать в темной комнате 30 минут.

- При головной боли рекомендуется смазывать лоб и виски соком чеснока.

- Залить 10 зубчиков чеснока 50 мл молока, довести до кипения, варить на слабом огне 5 минут, охладить, процедить. 5—10 капель отвара закапать в ухо и через 1 минуту отвар вывести из уха наклоном головы. То же самое сделать и с другим ухом. Эти процедуры хорошо снимают головную боль.

- Положить на лоб марлевую повязку с ломтиками сырой картошки.

- Приложить к области лба и висков теплые картофелины, сваренные в мундире. Такой компресс поможет остановить воспалительный процесс в лобных и гайморовых пазухах, который часто бывает причиной головной боли.

● Пить свежеприготовленный (не позднее 15 минут после приготовления) сок картофеля: по 0,25 стакана 1—3 раза в день за 30 минут до еды. Принимать в течение 7—10 дней.

● При сильных головных болях народная медицина советует в течение 1 дня есть картофель: 1 кг картофеля очистить, сварить без соли. Затем воду слить, а картофель есть без соли целый день, обмакивая в сахар. При появлении жажды пить нельзя, надо потерпеть до утра. Повторить лечение через 1 месяц.

Травы и сборы

● Измельченные корневища марьяны корня залить водкой в соотношении 1:10, настаивать 8—10 дней, процедить и принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 15—20 минут до еды. Одновременно принимать по 0,5—0,7 чайной ложки цветочной пыльцы 3 раза в день.

● Залить 1 столовую ложку цветков бузины сибирской 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить по 0,25 стакана с медом 3—4 раза в день за 5 минут до еды.

● Залить 1 столовую ложку травы зверобоя продырявленного 1 стаканом кипятка, кипятить 15 минут, процедить. Пить по 0,25 стакана 3 раза в день.

● Залить 1 столовую ложку сухой травы душицы обыкновенной 0,5 л кипятка, настоять, укутав, в течение 30 минут, процедить. Пить по 0,5—1 стакану 2—3 раза в день.

Внимание! Настой не рекомендуется беременным женщинам.

● Залить 1 столовую ложку сухого листа мать-и-мачехи 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 4—6 раз в день за 1 час до еды.

● Залить 1 столовую ложку семян укропа огородного 1,5 стакана кипятка, настоять, процедить. Выпить в течение дня.

● Залить 0,5 столовой ложки травы мяты перечной 1 стаканом горячей кипяченой воды, закрыть крышкой и нагревать на водяной бане при частом помешивании 15 минут, охлаждать при комнатной температуре в течение 45 минут. Процедить и долить кипяченой водой до 1 стакана. Принимать в теплом виде по 0,3—0,5 стакана 1—3 раза в день за 15 минут до еды. Настой хранить в прохладном месте не более 2 суток.

● Залить 1 чайную ложку листьев полыни обыкновенной 1 стаканом кипятка, настаивать 3—4 часа. Пить по 0,3 стакана 3 раза в день.

● Залить 1 столовую ложку цветков клевера лугового 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день.

● Залить 1 столовую ложку измельченного корневища с корнями валерианы лекарственной 1 стаканом холодной воды, настоять 6—8 часов, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Массаж

При частых головных болях рекомендуется проводить **самомассаж головы**.

1. Лежа в постели положить сложенные одна на другую ладони на лоб и сделать 40 движений влево-вправо.

2. Расположить ладони по бокам головы так, чтобы большой палец был рядом с ушной раковиной. Выполнить 40 движений вниз-вверх.

3.левой ладонью провести от подбородка к груди по шее справа, а правой — слева.

4. Закончить процедуру следует самомассажем затылка. Его проводят ребрами кистей обеих рук. Расположить кисти сзади так, чтобы они соприкасались мизинцами на затылке. Одновременно пилящими движениями массировать затылок, начиная сверху и постепенно опускаясь по произвольным линиям вниз.

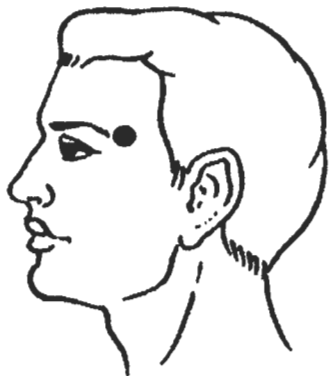
5. После завершения массажа потереть кожу пальцами, слегка ее поглаживая.

Самомассаж головы можно дополнить **массажем ушных раковин**. На них находятся точки, связанные со всеми внутренними органами, следовательно, при массаже уха мы воздействуем на все органы. Массаж ушных раковин к тому же хорошо снимает усталость и повышает работоспособность.

1. Растереть большим и указательным пальцами рук мочку уха, затем выше — по краю уха до завитка. Массировать до появления приятного тепла.

2. Кончиками указательных пальцев воздействовать на внутреннюю часть ушей, ушные выемки: выполнять при этом вращательные движения, как бы ввинчивая палец в ухо, одновременно передвигать пальцы в разных направлениях.

3. Указательным пальцем подвигать козелок вперед-назад 10 раз.



Точечный массаж при головной боли

4. В конце процедуры ладонями обеих рук плотно прижать уши к голове и, двигая ладони к лицу, загибать уши вперед, а двигая ладони к затылку — отгибать их. Повторить этот прием 10—20 раз.

При головной боли может помочь **массаж точек** на висках. Надавливать на них надо легко и синхронно с двух сторон большими пальцами. Во время воздействия глаза должны быть закрыты.

ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ

Головокружение вызывается нарушениями работы вестибулярного аппарата. Если головокружение не имеет определенной причины, например гипертонии, атеросклероза, травмы головы, то не исключено, что оно обусловлено вирусной инфекцией внутреннего уха.

Головокружения иногда наблюдаются у совершенно здоровых людей — при резкой перемене положения тела, при кружении, качании, езде в транспорте, на море.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

● При головных болях и головокружениях наиболее ощутимую помощь оказывает употребление перед едой 0,5—1 стакана морковного сока 3—4 раза в день.

● Смесь соков из моркови (3 части), свеклы (1 часть), граната (2 части) пить 3 раза в день до еды.

● При частых головокружениях по неизвестной причине ежедневно перед обедом глотать со слюной по 1 чайной ложке порошка морской капусты.

- Взять 300 г чеснока, очистить, положить в поллитровую бутылку и залить доверху спиртом. Настоять 2 недели. Принимать ежедневно по 20 капель в 0,5 стакана молока.

Травы и сборы

- Залить 1 столовую ложку измельченного свежего или сухого листа мелиссы 1 стаканом кипятка. Пить как чай.

- Взять 1 чайную ложку порошка семян петрушки посевной и настаивать в 1 стакане воды комнатной температуры в течение 8 часов. Принимать настой по 0,25 стакана 4 раза в день.

- Взять 1 чайную ложку соцветий клевера, залить 1 стаканом горячей воды, кипятить 5 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4—5 раз в день.

- Пить чай из веток омелы белой.

Самомассаж

При головокружении может помочь самомассаж. Выполнять его лучше лежа, но можно — сидя. При частых головных болях его делают 2—3 раза в день, массируя по 2 минуты каждую линию. Общая продолжительность — 10 минут.

Линия «лоб—виски». Положить пальцы рук на лоб и, несильно надавливая, вращать кожный покров лба по часовой стрелке и против нее.

Пальцы должны не скользить по коже, а именно вращать ее по лобной кости. Сделав несколько движений, перенести пальцы к вискам и продолжить массаж.

Затем таким же образом промассировать кожу по линиям «темя—верхняя часть ушей», «макушка головы—задняя часть затылка», «линия затылка».

Пальцевый массаж волосистой части головы можно завершить следующим упражнением: пальцы рук сложить в «замок», сложенные ладони плотно прижать к голове и делать ими движения или вращательные, или «вперед-назад», или «вправо-влево» таким образом, чтобы кожа всей волосистой части головы скользила по кости. Продолжительность процедуры — 1—3 минуты.

МИГРЕНЬ

Мигрень считают болезнью, вызываемой периодическим сужением и расширением артерий головного мозга. Это приводит к отеку тканей и, при определенных химических обстоятельствах, к изменениям в мозге. Точная причина мигреней неизвестна, но они характерны для некоторых семей и встречаются главным образом у женщин. Иногда можно выявить факторы, провоцирующие мигрени, например определенные пищевые продукты, стресс или лекарства.

Симптомы. Сильная боль, которая чаще всего ограничивается одной стороной головы, часто сопровождается тошнотой, рвотой и зрительными расстройствами, такими как ореол вокруг источников света или зигзагоподобное искажение предметов.

Симптомы чаще всего появляются во время полового созревания и усиливаются к середине жизни. Человек, жалующийся на сильную головную боль, должен пройти полное обследование, чтобы исключить другие возможные причины головных болей.

Традиционные методы лечения

Мигрень можно лечить лекарственными препаратами. В некоторых случаях изменения в рационе, защита от

стрессов, увеличение продолжительности сна и отдыха помогают уменьшить частоту и тяжесть приступов мигрени.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- Пить смесь соков из моркови (3 части), одуванчика (1 часть), шпината (1 часть) 3 раза в день до еды.
- При мигрени полезно пить свежевыжатые соки моркови, огурца и шпината.
- При мигрени полезны компрессы с сырым луком на лоб.
- В старину советовали при приступах мигрени класть в ухо тампон, смоченный соком лука.

Травы и сборы

- Залить 1 столовую ложку цветков бузины травянистой 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут и процедить. Принимать по 50 мл с медом 3—4 раза в день за 15 минут до еды.
- Залить 1 столовую ложку листа вахты трехлистной 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить. Пить по 0,5 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды. Применять при мигрени. Улучшает общее состояние, обладает противосудорожным, противоспастическим и обезболивающим действием.
- Залить 2 столовые ложки коры калины 2 стаканами кипятка, нагреть на водяной бане 30 минут, настаивать 15 минут, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3—4 раза в день при приступах мигрени. Отвар из коры оказывает успокаивающее действие, снижает кровяное давление. Показан при мигрени,

протекающей с повышенным кровяным давлением.

- Залить 2 г свежих корневищ копытня европейского 1 стаканом остуженной кипяченой воды, настаивать 3 часа, процедить. Пить по 1 столовой ложке 2 раза в день при приступе головной боли. Показан при мигрени, протекающей с пониженным кровяным давлением.

- Взять в равных частях цветки боярышника, траву горца птичьего, траву омелы белой, траву пастушьей сумки, траву тысячелистника. Принимать в виде настоя при приступе мигрени, сопровождающемся повышенным кровяным давлением.

- Взять в равных частях лист ежевики, траву крушины ольховидной, цветки пижмы, траву пустырника, цветки ромашки, траву сушеницы. Настоять и принимать по 0,5 стакана 3—4 раза в день во время приступов мигрени в предменструальный и менструальный периоды.

- Взять по 2 части плодов малины обыкновенной, листа мать-и-мачехи, по 1 части травы душицы обыкновенной и цветков липы сердцевидной. Принимать в виде настоя по 1 стакану утром и вечером в период предвестия приступа мигрени.

- Взять по 2 части цветков липы сердцевидной и малины обыкновенной, по 1 части корневища с корнями валерианы лекарственной, травы омелы белой, травы хвоща полевого. Принимать в виде настоя по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой в теплом виде.

- Взять по 1 части корневища с корнями валерианы лекарственной, корня девясила высокого, коры крушины ольховидной, травы омелы белой, травы почечного чая, листа толокнянки обыкновенной. Принимать в виде настоя по 0,5 стакана 4 раза в день в теплом виде.

● Взять 3 части листьев шалфея лекарственного, 2 части травы полыни обыкновенной, по 1 части корневища с корнями валерианы лекарственной и травы хвоща полевого. Принимать в виде настоя по 0,5 стакана 3—4 раза в день при приступах головной боли, сопровождающихся повышенным потоотделением, тошнотой, рвотой.

● Взять в равных пропорциях лист мяты перечной, лист розмарина, корни первоцвета, корневища с корнями валерианы, цветки лаванды. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка и настоять до охлаждения. Принимать по 2 стакана настоя в день.

Лечебные ванны

● Быстрое облегчение может принести горчичная ванна. Развести 1 горсть горчичной муки водой, температура которой приблизительно 50°C, до образования кашицеобразной массы и затем размешать эту массу в ведре с водой, нагретой до 38—39°C. Горчичные ванны для рук и ног являются хорошим «отвлекающим» средством для сосудов. Действие ванны для рук и ног более эффективно, чем действие общей ванны. Время пребывания в общей ванне 5—10 минут, ножной или ручной — до покраснения кожи. После горчичной ванны следует смыть остатки горчичной муки под душем.

● Ванну можно приготовить не только с мукой, но и с семенами горчицы или горчичным маслом. В ванну с семенами горчицы полезно добавлять также лист шалфея. Взять 3 части семян горчицы и 2 части листа шалфея. 3 столовые ложки сбора залить 0,5 л холодной воды и настоять в течение 30 минут. Процеженную жидкость применять для компрессов и ванн на конечности.

● Для приготовления ванны с горчичным маслом налить в поллитровую бутылку воды до половины объема, добавить 10 капель горчичного масла, плотно закрыть бутылку, сильно потрясти ее, чтобы образовалась эмульсия, после чего эмульсию вылить в ванну.

НЕВРАЛГИЯ

Невралгия — приступообразная или жгучая, ноющая, тупая боль по ходу нерва. Причинами невралгии могут быть заболевания самого нерва, нервных сплетений позвоночника или патологические процессы, развивающиеся в тканях и органах близ нерва.

Наиболее часто встречаются невралгии тройничного нерва, затылочная, межреберная.

Симптомы. При невралгии тройничного нерва боли распространяются по ходу ветвей. Тройничный нерв имеет три ветви: первая ведет к коже лба, вторая — к щеке, слизистой носа и зубам верхней челюсти, третья — к нижней челюсти и зубам нижней челюсти. При невралгии затылочного нерва боли идут от шеи к затылку. При межреберной невралгии стреляющие и жгучие боли возникают по ходу межреберных промежутков.

Традиционные методы лечения

УВЧ-терапия, ультразвук, сухое тепло, болеутоляющие средства, витамины.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

● Взять луковицу, картофелину и соленый огурец. Все измельчить, залить 1 л разбавленного винного уксуса, на-

стоять 2 часа, периодически встряхивая содержимое. Делать компрессы на лоб и затылок утром и вечером по 1 часу при затылочной невралгии.

- Измельчить на терке красную свеклу, аккуратно завернуть в марлю или тонкую ткань и положить в ухо этот тампон, следя за тем, чтобы из свеклы не вытекал сок. Можно просто закапать в ухо несколько капель сока свеклы.

- Прикладывать к больным местам кашицу из тертого хрена.

- При приступе невралгии сварить вкрутую яйцо, разрезать его пополам и приложить обе половинки к месту, где пульсирует боль. Когда яйцо остынет, боль исчезнет.

- Свежеприготовленный сок черной редьки втирать в кожу по ходу нерва.

- Взять льняную ткань (обязательно льняную!), сорвать несколько зеленых листьев комнатной герани душистой, прибинтовать льняной повязкой листья к больному месту, а сверху надеть теплый платок.

Травы и сборы

- Залить 1 столовую ложку травы тысячелистника 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день до еды при болях в пояснице, ревматизме, невралгии.

- Смешать 1 часть порошка сухих почек сирени и 4 части внутреннего свиного жира. Втирать мазь в больные места.

- Залить 1 столовую ложку цветочных корзинок полыни цитварной в термосе 1,5 стакана кипятка. Настаивать 2 часа, процедить. Применять для втирания как наружное обезболивающее средство при ревматизме, невралгии, люмбаго.

- Залить 2 чайные ложки травы прострела раскрытого (сон-травы) 1 стаканом кипятка. Пить в течение дня по 50 мл.

Внимание! Свежая трава прострела ядовита, поэтому использовать ее можно в сухом виде.

- Собрать полураспустившиеся березовые почки, залить 1 горсть почек 0,5 л водки. Растирать больные места и делать компрессы.

- Залить 1 столовую ложку мяты перечной 1 стаканом кипятка, варить 10 минут, процедить. Пить по 0,5 стакана утром и на ночь.

- Залить 100 г соцветий арники горной 1 л 70%-ного спирта или водки, настаивать. Применять для растираний.

- Залить 1 чайную ложку травы плауна булавовидного 2 стаканами кипятка. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

- Отварить молодую кору осины. Отвар влить в ванну. Принимать ванны каждый вечер.

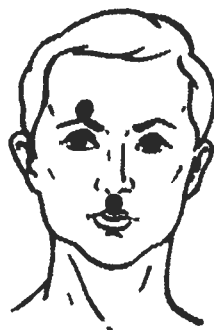
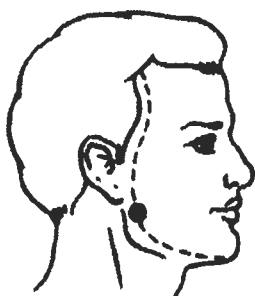
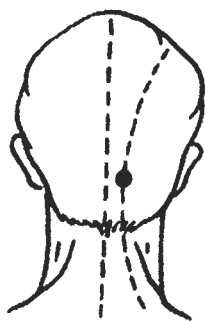
Точечный массаж

При воспалении тройничного и затылочного нерва надо массировать точки, указанные на рисунке на стр. 245.

См. также *Радикулит*.

НЕВРИТ

Неврит — воспалительное заболевание периферийных нервов, причиной которого могут быть травма, интоксикация, инфекционное заболевание, нарушение обмена веществ, недостаточность кровоснабжения. Различают неврит лицевого нерва, луче-



Точечный массаж при невралгии

вого нерва, локтевого нерва, срединного нерва, бедренного нерва и седалищного нерва (ишиас).

Традиционные методы лечения

Противовоспалительная терапия, анальгетики, витамины группы В, алоэ, физиотерапия, массаж.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

● Смешать красную (гончарную) глину с небольшим количеством уксуса и слепить из этой смеси лепешку, которую прикладывать на ночь к больному месту 3 дня подряд.

● Растирать больное место ежедневно в течение 1 месяца медвежьим салом.

● Положить на больное место листья хрена, сверху завязать теплым платком.

● При ишиасе делать ванны из отвара овсяной соломы из расчета 0,5—1 кг соломы на ванну.

Травы и сборы

● Залить 1 столовую ложку листьев и стеблей малины 1 стаканом кипятка,

подержать на малом огне 5 минут и настоять 30 минут. Принимать по 3 столовых ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

● Залить листья и стебли малины водкой в соотношении 1:3, настоять 9 дней и процедить. Принимать первые 10 дней по 20 капель 3 раза в день за 30 минут до еды, следующие 10 дней — по 30 капель, в третью десятидневку — по 50 капель и далее по 30 капель до окончания лечения. Курс лечения — 3 месяца.

● Залить 1 столовую ложку листьев иван-чая 1 стаканом кипятка и настоять 8 часов в термосе. Выпить за сутки 0,5 л настоя.

● При ишиасе прикладывать к больным местам подушечки, наполненные цветками бузины и ромашки.

● Взять 1 кустик брусники, залить 1 стаканом крутого кипятка и парить на водяной бане 1,5 часа. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день при ишиасе и радикулите.

ОСТЕОХОНДРОЗ

Остеохондроз — дегенеративные повреждения межпозвоночного хряща. Различают остеохондрозы шейного, грудного, поясничного отделов позвоночника.

Симптомы. При поражении шейного отдела характерны боли в затылке, шее, ограничение подвижности шеи, онемение пальцев рук. При грудном остеохондрозе у больного отмечаются повышенная утомляемость, боли вдоль позвоночника, невозможность длительно находиться в вертикальном положении.

Остеохондроз поясничного отдела проявляется болями в поясничной области, болями при резких движениях, сначала незначительными, затем сильными.

Традиционные методы лечения

Сниженная физическая нагрузка, постельный режим в остром периоде, обезболивание, препараты, снижающие рефлекторное напряжение мышц, физиотерапевтические процедуры, массаж. В тяжелых случаях показана хирургическая операция.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- Обезболивающим действием обладает компресс из тертого сырого картофеля с медом (1:1), который держат на больном месте 1—2 часа.

- Приготовить смесь из 0,25 стакана водки, 0,5 стакана меда, 0,75 стакана мелко натертой редьки и 2 столовых ложек соли. Применять ее в качестве растирания 2 раза в день и внутрь: по 1 чайной ложке до еды 2 раза в день в течение 1 недели при обострении.

- Порошок имбиря поджарить на топленом сливочном масле и смешать в соотношении 1:1 с чесноком, растертым в кашу. Мазь втирать при люмбаго или простреле (заболевание, ха-

рактеризующееся острой болью в пояснице). Полезно привязать на поясницу тертый чеснок, снять его надо, когда станет жечь.

Травы и сборы

- Горсть мелко нарезанной травы душицы залить 0,5 л подсолнечного или оливкового масла, настаивать 8—10 часов, процедить. Оставшуюся траву хорошо отжать. Растирать маслом спину.

- Заварить 1 столовую ложку измельченных листьев земляники лесной или 1 столовую ложку сушеных плодов земляники лесной 1 стаканом кипятка как чай. Настаивать 10 минут. Пить по 2—3 стакана в день.

- Растереть 1 столовую ложку порошка из шишек хмеля с 1 столовой ложкой несоленого свиного сала или свежего сливочного масла. Смазывать болезненные места при остеохондрозе, ревматизме, подагре, болях в пояснице.

Рефлексотерапия перцовым пластырем

Этот метод избавления от боли при остеохондрозе, радикулите, невралгии, миозите пришел к нам с Востока. Перцовый пластырь содержит экстракт перца стручкового, экстракт белладонны густой, настойку арники, каучук натуральный, канифоль сосновую, ланолин, масло вазелиновое и другие компоненты, которые нанесены на куски хлопчатобумажной ткани.

Перед наложением пластыря кожу необходимо обезжирить спиртом, эфиром, одеколоном и протереть насухо.

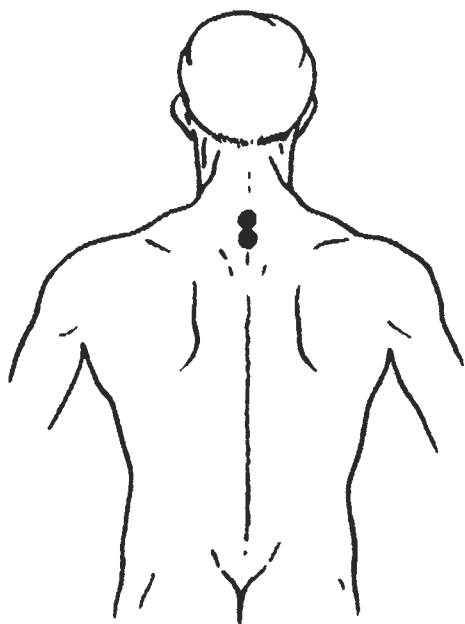
Существуют два способа наложения пластыря.

1. Можно весь большой лист пластыря наклеить на зону боли, захватив при этом часть окружающего безболезненного пространства.

2. Небольшие кусочки пластыря (примерно 1×1 см) наклеить только на специально отобранные биологически активные точки.

При остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника рекомендуется накладывать кусочки пластыря на точки, расположенные ниже остистого отростка. Найти эти точки очень просто: наклоните голову вперед, прижмите подбородок к груди и кончиком указательного пальца правой руки ведите сверху вниз сзади по средней линии шеи. В конце шеи, у ее основания, вы легко нащупаете выступающий шейный позвонок — остистый отросток.

Наклейте кусочек перцового пластыря в углубление ниже этого выступающего позвонка. Это одна из основных точек иглоукалывания, имеющая широкий спектр лечебного действия. Теперь проведите пальцем от этой точки вниз. Как только вы минуете следующий выступающий остистый



Точки для аппликации перцового пластыря при остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника

отросток, в ямку под ним наклейте еще один квадратик перцового пластыря. Здесь находится точка, воздействие на которую эффективно при шейно-грудном радикулите, напряжении и контрактуре мышц спины, мигрени и головной боли, ухудшении памяти, неврастении, гриппе и некоторых других заболеваниях.

После этого надо найти болевые точки. Они находятся на задней и боковых поверхностях шеи и грудного отдела спины, примерно до середины лопаток.

Нащупайте кончиком указательного пальца небольшие углубления в мягких тканях шеи и плечевого пояса. Ощущения в этих ямках могут быть различными: и сильная, резкая боль даже при легком касании, и неприятная ломота, и просто чувство дискомфорта.

Вам необходимо заклеить кусочками перцового пластыря все найденные болевые точки. Только тогда боль исчезнет.

Внимание! При сильном жжении пластырь необходимо снять и кожу смазать вазелином. Нельзя накладывать перцовый пластырь на родимые пятна.

При острой и хронической боли в пояснице прежде всего необходимо найти на спине (на уровне пояса) общеукрепляющую точку, которая расположена в углублении между 2-м и 3-м поясничными позвонками, и наклеить в это углубление квадратик перцового пластыря. Эта точка хорошо снимает боли в области поясницы.

Теперь надо найти точку, которая находится во впадине между 4-м и 5-м поясничными позвонками. Эта точка обладает широким спектром лечебного действия. Она используется



Точки для аппликации перцового пластыря при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника

при лечении остеохондроза пояснично-крестцового отдела позвоночника (при острых и хронических болях), заболеваниях мочеполовой системы и толстого кишечника.

Наклеив пластырь на две эти точки, следует найти все болевые точки в области поясницы на всем пространстве — от нижних ребер до уровня ягодичной складки — и заклеить их квадратами перцового пластыря.

Лечебная гимнастика

Остеохондроз в первую очередь следует лечить с помощью специальных упражнений.

Упражнения для поясницы

Эти упражнения можно включить в комплекс утренней гимнастики. Они позволяют сохранить позвоночник гибким и здоровым.

1. Встать, руки положить на бедра. Делать движения тазом вперед и назад — по 10 раз в каждую сторону.

2. Встать на колени, руки вытянуть вперед, живот втянуть. Сложиться наподобие перочинного ножа. Повторить упражнение 15—20 раз.

3. Лежа на спине, прижать согнутые в коленях ноги к груди.

Упражнения для шеи

1. Стоя на четвереньках, выпрямить руки и ноги, поднять таз и растягивать позвоночник. «Раскрыть» грудь и расслабить плечи, шею и лицо, пусть голова свободно свисает. Оставаться в этом положении не менее 1 минуты, затем снова встать на четвереньки.

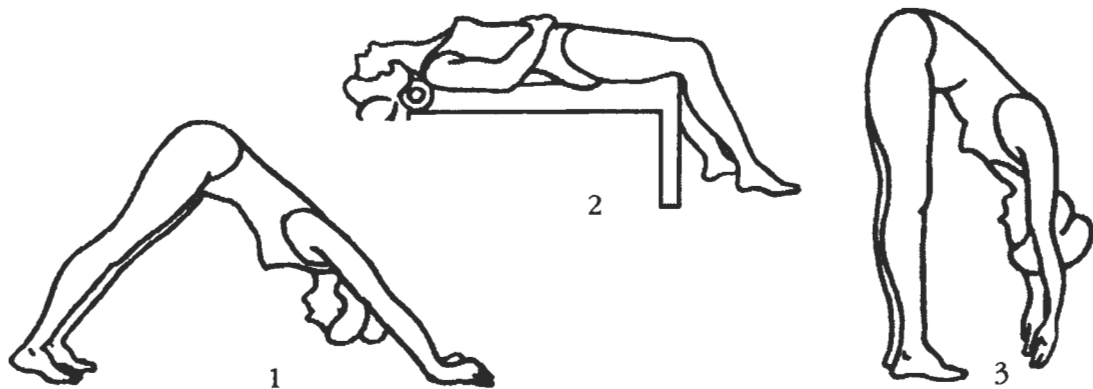
2. Лечь на спину так, чтобы затылок выступал за край кровати или кушетки, под плечи подложить подушку. Если положение принято правильно, почувствуется легкое растягивание шеи, но при этом не должно возникать напряжения в области лба или глаз. Растягиваться в этой позе в течение 1 минуты, затем заложить руки за голову и, помогая себе руками, подняться.

3. Стоя, ноги на ширине плеч, наклониться вперед, руки свободно опущены вниз. Шею помогает растягиваться вес головы. Через 1 минуту на вдохе подняться.

При шейном остеохондрозе можно порекомендовать и такой комплекс упражнений.

1. Лечь на спину, ноги выпрямить. Одну руку положить на грудь, другую — на живот. Неглубоко вдохнуть, напрячь мышцы, вдохнуть и расслабиться. Повторить 5 раз.

2. Лежа на спине. Ноги выпрямить, руки положить вдоль тела. Ноги согнуть в коленях и обхватить руками. Затем подтянуть к животу. Поднять голову и коснуться лбом колен. Плавно вернуть их в исходное положение. Повторить 4—5 раз.



Упражнения для шеи

3. Лежа на спине, согнуть ноги в коленях, руки развести в стороны. Поворачивать туловище вправо и влево. В каждую сторону поворачиваться 4—5 раз.

4. Лежа на спине с согнутыми в коленях ногами, ухватиться руками за край дивана или спинку кровати. Медленно поднять туловище, стараясь достать ступнями кисти рук. Повторить упражнение 4—5 раз.

5. Лечь на живот с выпрямленными ногами. Руки положить вдоль тела. Опираясь на ноги, живот и нижнюю часть тела, поднять голову и плечи. Повторить 5 раз.

6. Лежа на полу, развести руки в стороны. Слегка поворачивая туловище влево, достать правой рукой левую ладонь. То же самое и в другую сторону. Повторить 5—6 раз.

7. Встать между двумя стульями. Ноги вместе, руками взяться за спинки стульев. Приподняться на носках и делать вращения тазом то в одну, то в другую сторону. Повторить 4—5 раз.

8. Сесть на кровать. Руки опустить вдоль туловища, наклонить голову вперед, стараясь при этом коснуться груди подбородком. Медленным движением голову запрокинуть назад. Повторить 5—10 раз.

9. Лечь на спину, подложив под лопатки валик из дерева, обшитый мягкой тканью. Надавливая на него спиной, катать валик к шее и обратно.

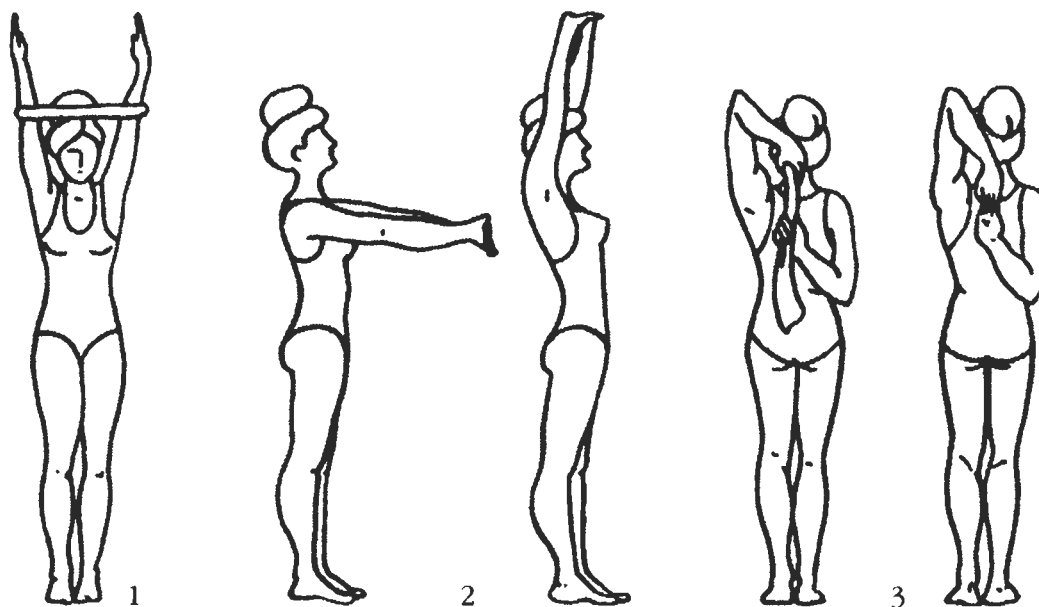
Упражнения для плечевого пояса

Плечевой сустав имеет большую подвижность. Соединяя ключицу, лопатку и кости рук, он позволяет рукам двигаться практически в любом направлении.

С возрастом подвижность плечевых суставов снижается. Сутулость, скованность плеч бывает результатом неправильной осанки, формировавшейся годами.

Пожилые люди начинают все сильнее горбиться, в результате плечи у них выдвигаются вперед, а грудь становится вогнутой. Напряженность плечевого пояса ограничивает подвижность ребер, становится трудно дышать.

Привычку напрягать плечи, горбиться очень трудно искоренить. Упражнения, описанные ниже, помогут уменьшить скованность мышц. Выполнять упражнения следует медленно и осторожно, постепенно увеличивая амплитуду движений. Нельзя с силой выворачивать плечи. Если раньше у



Упражнения для плечевого пояса

вас были вывих или травма плечевого сустава, не приступайте к растягиваниям без разрешения врача.

Растягиваться в каждом положении следует 1—2 секунды, затем повторить упражнение. По мере увеличения подвижности плеч вы сможете увеличить время каждого растягивания.

Перед выполнением упражнений нужно постараться максимально расслабить плечи. Для этого встаньте коленями на сложенное одеяло или коврик, положите перед собой стопку подушек. Наклонитесь вперед и обопритесь головой о подушки, стараясь принять удобное положение. Сложенные руки положите на подушки так, чтобы локти были выше головы. Наклоняясь вперед и расслабляясь, вы почувствуете легкое растягивание в плечах. Не нужно в этом положении с силой давить на подушки, стараясь опуститься ниже. Расслабьтесь.

1. Обхватить локти широким ремнем так, чтобы при его натяжении локти находились на ширине плеч. Поднять прямые руки над головой ла-

донями внутрь. Постараться развести руки, преодолевая сопротивление ремня. Должно ощущаться растягивание в плечах.

2. Вытянуть руки вперед на уровне плеч, сцепить пальцы «в замок» ладонями наружу. Сделать глубокий вдох, затем на выдохе поднять руки над головой. Растягивать кисти, выгибать пальцы. Повторить упражнение, сцепив пальцы ладонями внутрь.

3. Согнуть правую руку за спиной, чтобы предплечье и кисть образовали вертикальную линию, ладонью наружу. На вдохе вытянуть левую руку над головой, на выдохе согнуть ее и сцепить пальцы обеих рук за спиной. Если выполнять это упражнение трудно, можно взяться руками за концы ремня. Повторить, поменяв положение рук.

Упражнения, облегчающие боли в спине

Прежде чем начать выполнять приведенные ниже упражнения растягивания, следует помнить, что они могут

принести облегчение только в том случае, если вы точно знаете свой диагноз.

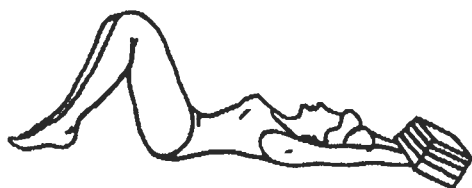
Если боли в спине усиливаются к концу дня, рекомендуется перед началом занятий расслабиться. Для этого надо лечь на спину, согнув ноги и упираясь ступнями в пол. В этом положении таз отклоняется назад и уменьшается давление на поясницу. Сделать несколько глубоких вдохов, освобождаясь от накопившегося за день напряжения, и приступить к растягиванию.

1. Это упражнение облегчает боли в нижней части спины, укрепляя мышцы ягодиц, живота и бедер. Предварительно расслабившись, лежать на спине, согнув ноги и положив руки вдоль туловища. Напрячь мышцы ягодиц и оторвать бедра и таз от пола, не прогибаясь в талии, поднять таз выше живота. Находиться в этом положении как можно дольше, дыхание свобод-

ное. Затем на выдохе мягко опустить таз на пол.

2. Для выполнения этого упражнения понадобится какой-нибудь груз, например книги. Лечь на спину на пол, ноги согнуть в коленях, втягивая копчик и стараясь прижать спину к полу. Напрячь мышцы ягодиц, поднять руки вверх, вытягивая позвоночник. На руки можно положить груз: это поможет не отрывать рук от пола при выполнении упражнения. Растягиваться, стараясь не выгибать спину. При этом вы должны почувствовать, как втягиваются и напрягаются мышцы живота. Продолжая растягиваться, выпрямить ноги и оставаться в этом положении до того момента, пока не ощутите утомление. Дыхание свободное.

3. Это упражнение облегчает боли в нижней части таза. Лечь на пол, на живот, вытянув руки вдоль туловища



1

2



3

Упражнения, облегчающие боли в спине

ладонями вверх. Вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц. На выдохе оторвать от пола плечи и ноги, не сгибая колен. Позвоночник должен растягиваться равномерно по всей длине, а поэтому не следует поднимать голову намного выше ног. Они должны находиться на одном уровне. Выдвинуть голову вперед, вытянуть шею и удерживать такое положение несколько секунд. Дышать спокойно и ровно. Постарайтесь почувствовать растягивание в области крестца.

Упражнения для грудного отдела позвоночника

1. Встать на четвереньки, прогнуть спину, насколько это возможно, и оставаться в таком положении 2—3 секунды. Голову держать прямо. Повторить 5—7 раз.

2. Лечь на живот и, упираясь руками в пол, сильно прогнуться назад, стремясь оторвать туловище от пола.

3. Лечь на спину, руки положить вдоль тела. Прогнуться в грудном отделе позвоночника и поднять вверх голову и ноги. Повторить 5—7 раз.

Упражнения на перекладине

Эффективное средство при остеохондрозе — это упражнения в висе. Перекладину легко устроить в проеме двери. При выполнении упражнений женщины держат руки на ширине плеч, мужчины — несколько шире.

1. Делать движения ногами вперед-назад, в стороны, вместе. Согнуть ноги в коленях. Голову откинуть назад, прогнуться. Делать повороты корпуса. Ноги вместе.

2. Отклонить ноги вправо и влево. Делать круги ногами то вместе, то порознь. Подтянуть ноги, согнутые в коленях, к животу.

3. Подтянуться выше подбородка.

4. Подтянуться, запрокидывая голову и прогибаясь, пытаюсь коснуться животом перекладины.

5. Поднять ноги и вытянуть их вперед, сделав угол. В этом положении делать круги прямыми и сомкнутыми ногами.

6. «Походить» на руках вдоль перекладины. В положении «угол» делать повороты корпуса.

Упражнения со скакалкой

Эти упражнения развивают гибкость позвоночника, помогают сохранить подвижность суставов рук и ног. Длина скакалки (или веревки) должна быть 1,5—2 м.

1. Встать, ноги врозь, в согнутых за головой руках сложенная вчетверо скакалка. Поднимать руки вверх и, натягивая скакалку, поворачиваться вправо, подтягиваясь. Вернуться в исходное положение. Затем упражнение надо повторить в другую сторону (в каждую — 5—6 раз).

2. Встать, ноги врозь, держать сложенную вдвое скакалку в согнутых руках за головой. Поднимая руки вверх и натягивая скакалку, сделать два пружинящих наклона влево. Вернуться в исходное положение (повторить 5—6 раз в каждую сторону).

3. Встать, ноги врозь, руки вверх со сложенной вдвое скакалкой. Сделать мах правой ногой вперед и опустить руки перед собой, чтобы нога коснулась скакалки. Вернуться в исходное положение. То же самое проделать левой ногой (каждой ногой — 5—6 раз).

4. Встать, ноги врозь, руки со сложенной вчетверо скакалкой внизу за спиной. Отвести руки назад, прогнуться, вернуться в исходное положение. Повторить 6—8 раз.

5. Стоя на коленях, сложенную вдвое скакалку держать в опущенных руках. Натягивая скакалку, поднять руки вверх, правую ногу вытянуть в сторону, поставить на носок и сделать два пружинящих наклона вправо. Вернуться в исходное положение. Повторить 5—6 раз в каждую сторону.

6. Лежа на спине, руки со сложенной скакалкой вытянуть вверх. Сгибая правую ногу, перенести ее через скакалку, вернуться в исходное положение. Повторить 8—10 раз каждой ногой.

7. Встать, ноги вместе, руки со скакалкой опущены, середина скакалки должна находиться под пяткой левой ноги. Разведя руки в стороны и натянув скакалку, отвести правую ногу назад и прогнуться. Вернуться в исходное положение. Повторить 4—5 раз каждой ногой.

ПАРАЛИЧ

Паралич — полная или частичная утрата способности к произвольным движениям из-за нарушения иннервации мышц. Частичная утрата такой способности, приводящая к ограниченности движений и частичному снижению мышечной силы, называется парезом. Паралич может затрагивать различные группы мышц. Могут быть парализованы все тело, какая-нибудь рука или нога, часть лицевых мышц, палец и т. п. Паралич может быть вызван переохлаждением и сыростью, сдавливанием или защемлением нерва из-за тугой повязки, перелома или смещения костей, давления опухоли или нарушением связей в организме при поражениях центральной нервной системы.

Паркинсонизм — дрожательный паралич — это хроническое заболевание. Первые признаки его появляются

у большинства больных после 50 лет. Причин развития заболевания много, но наиболее вероятными считаются атеросклероз, интоксикация (медикаментозная, алкогольная, никотиновая), перенесенные энцефалиты, черепно-мозговая травма, психическая травма, эндокринные нарушения, опухоли головного мозга.

Симптомы. Нарушение походки, мышечного тонуса, появление скованности движений, аритмии, дрожания, слюнотечения. Речь делается монотонной, маловыразительной, тихой.

У некоторых больных наблюдается пропульсия: медленное передвижение внезапно сменяется быстрым бегом, который заканчивается падением. Болезнь прогрессирует. Дрожание рук более выражено в покое и уменьшается или полностью прекращается в движении и во время сна.

Традиционные методы лечения

Назначаются лекарственные препараты: противопаркинсонические, сосудорасширяющие, антисклеротические. Применяют лечебную физкультуру, водные процедуры, физиотерапию.

Нетрадиционные и народные методы лечения

- При паркинсонизме следует пить соки из свежих растений подорожника, сельдерея, крапивы.

- У пациентов с болезнью Паркинсона, появившейся на почве атеросклероза сосудов головного мозга, стойкое улучшение наблюдается при приеме внутрь плодов и сока фейхоа.

- Залить 1 чайную ложку сухих корней пиона уклоняющегося 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 час и проце-

РАДИКУЛИТ

дить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15—20 минут до еды.

- Принимать спиртовую настойку корней пиона уклоняющегося по 30—40 капель 3 раза в день перед едой.

- Залить 1 чайную ложку листьев сушаха 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 час и процедить. Пить по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

- Залить 2 чайные ложки травы водянки черной (вороника, шикша) 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 часа и процедить. Пить по 0,3 стакана 3 раза в день.

- В качестве мочегонного средства при параличах используют отвар травы буквицы. Залить 1 стаканом кипятка 1 столовую ложку травы, настоять, укутав, 2 часа и процедить. Пить по 0,3 стакана 3—4 раза в день. Одновременно принимать ванны из травы душицы: 5—6 горстей травы на 1 ведро воды, довести до кипения, кипятить 5 минут.

- При параличах и слабости ног принимать ванны из отвара корней шиповника: 2—3 столовые ложки измельченных корней на 1 л кипятка, греть на малом огне или на водяной бане 30 минут.

- Взять по 1 части корня валерианы, травы душицы, травы омелы белой, травы тысячелистника, приготовить настой. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой при начальной стадии заболевания.

- Взять 2 части травы мелиссы, 2 части тимьяна ползучего, по 1 части душицы, мяты, омелы и пустырника. Залить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка, настоять в термосе 1 час, процедить. Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день через 1 час после еды. Настой показан при паркинсонизме.

Радикулит — наиболее распространенное заболевание периферической нервной системы. При этой болезни поражаются пучки нервных волокон, отходящие от спинного мозга. Самая частая причина радикулита — остеохондроз (см. *Остеохондроз*).

В местах соединения позвонков с измененными дисками откладываются соли, вызывающие разрастание костей. Эти разрастания при физической нагрузке смещаются вместе с дисками, сдавливая проходящие в межпозвоночных отверстиях нервные корешки и вызывая боли.

Принято различать грудной, шейно-плечевой и пояснично-крестцовый радикулит.

Симптомы. Боль в области пораженных нервов, усиливающаяся при движениях, кашле, чиханье; ограничение подвижности позвоночника.

Традиционные методы лечения

В острый период строгий постельный режим на жесткой постели. Прием противовоспалительных и анальгетических препаратов, новокаиновые блокады.

При снижении болей — физиотерапия, лечебная гимнастика, массаж.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- Втирать в больные места водный раствор сока хрена (1:1), сразу после этого обвязывать их шерстяной тканью.

- Измельчить на мелкой терке очищенную черную редьку. Прикладывать к больному месту как горчичники. То же самое — при ревматизме и неврите.

- Смочить соком черной редьки кусок чистой плотной, мягкой ткани, положить его на больное место и укутать теплым одеялом или платком. Компресс можно не снимать 2—3 суток, если не будет сильного жжения. При необходимости процедуру можно повторить несколько раз.

- Тертый сырой картофель с кожурой смешать с равным количеством бензина, приложить на марле в пояснично-крестцовую область на 10—15 минут.

- Сварить 0,5 кг клубней картофеля в кожуре, потолочь и смешать с 1—2 столовыми ложками питьевой соды. Смесь нанести на марлю, сложенную в 1—2 слоя, и затем наложить на область поясницы, желателно картофельной стороной. Сверху компресс покрыть целлофаном и обвязать шерстяным платком.

- Чеснок, растертый в кашицу, смешать с топленным нутряным свиным жиром в соотношении 1:2 по объему и втирать ежедневно в больные участки тела. Мазь хранить в плотно закрытой посуде в темном, прохладном месте. Перед употреблением необходимое количество мази подогревать.

- Втирать в места сильных болевых ощущений небольшое количество пихтового масла. Эффективность лечения повышается при втирании после принятия ванны или прогревания больных мест. Курс лечения — 10—15 процедур. То же рекомендуется при болях в ногах, голеностопе, коленном суставе.

- При радикулитах, ревматизме, плеврите, неврите и при простудных заболеваниях помогают горчичники и горчичные ванны: 200—400 г порошка горчицы размешать в миске и вылить в полную ванну. Продолжительность ванны 15 минут, температура до 39°C для женщин и до 43°C для мужчин. При

слабом сердце можно находиться в горчичной ванне не более 3—5 минут при температуре 38—39°C.

- Смешать 1 стакан растертой в кашицу черной редьки и 1 головку растертого в кашицу чеснока. При обострении радикулита смесь прикладывать к больному участку тела на 10—15 минут. Можно на больное место прикладывать марлевый мешочек, заполненный растертым чесноком. Держать до появления жжения. Потом эту область смазать теплым растительным маслом и хорошо укутать шерстяной материей.

- При радикулите или боли в пояснице рекомендуется накладывать 1 раз в день на 2 часа на больное место компресс из поделочной гончарной глины, смешанной с винным уксусом в пропорции 1:2 или 1:1. Можно растирать поясницу этой смесью. Глину следует смыть через 2 дня после растирания.

Травы и сборы

- Заварить 2—3 чайные ложки зерен мордовника шароголового 1 стаканом кипятка, настоять 1 ночь в термосе и утром процедить через несколько слоев марли, проложенных ватой, чтобы задержать крохотные колючки. Пить 3 раза в день по 0,3 стакана за 30 минут до еды. Можно также принимать и спиртовую настойку: залить 100 мл спирта 5 г очищенных семян, настоять 21 день и процедить. Пить по 20 капель 2 раза в день: утром и вечером. При радикулите функции периферического нерва восстанавливаются через 3—4 недели.

- Залить 1 столовую ложку почек или листьев осины 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час и пить по 1—2 столовых ложки 5—6 раз в день.

- Облить кипятком листья осины, завернуть в клеенку и использовать для компрессов и примочек.

- Высушенную измельченную кору осины залить водой в соотношении 1:20, кипятить на водяной бане 30 минут. Пить по 1—2 столовых ложки 3—4 раза в день.

- Растертые почки осины смешать в соотношении 1:1 со сливочным маслом. Мазь втирать в больные места.

- Облить кипятком листья березы, наложить их толстым слоем на больное место, обернув клеенкой или бумагой, и держать не меньше 1,5 часа. Повторить процедуру 2 раза: утром и вечером.

- Смазывать на ночь больное место мазью из почек тополя черного: 1 часть порошка из почек тополя на 4 части основы (коровьего масла или вазелина).

- Растирать больное место 1—2 раза в день настойкой коры черемухи: залить 1—2 столовые ложки коры 1 стаканом водки и настоять 2 недели.

- Залить 2—3 столовые ложки измельченных корней лопуха 0,5 л водки и настоять 2 недели. Растирать настойкой больные места.

- Промыть водой свежие листья лопуха и прикладывать их на ночь обратной стороной к больному месту, обвязав затем бумагой для компрессов и шерстяным платком.

- При нерезко выраженных болях принимать на ночь ванны с отваром травы чабреца, а также пить настой. Залить 10 г травы 1 стаканом кипятка, настоять 30—60 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

- Залить 2 столовые ложки листа крапивы 1 стаканом кипятка и настоять 30 минут. Делать компрессы на больное место на 1,5—2 часа 1—2 раза в день.

- Залить 2 столовые ложки листа крапивы 1 стаканом водки и настоять 3—7 дней. Растирать настойкой больное место.

- Растирать больное место 1—2 раза в день мазью из равных частей топленого свиного жира (смальца) и порошка из шишек хмеля.

- Взять по 1 столовой ложке корневищ кувшинки белой, кубышки желтой и корня девясила, залить 0,5 л водки, настоять 9 дней и процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

- Взять в равных частях траву чабреца, цветки ромашки аптечной, траву зверобоя и цветки бузины черной. Залить 1—2 столовые ложки смеси 1 стаканом кипятка и настоять, укутав, 2 часа. Делать горячие компрессы с укутыванием на ночь.

Массаж

- При радикулите эффективны различные виды массажа.

- При пояснично-крестцовом радикулите проводят массаж симметричных точек в области поясницы. На точки надавливают с силой большими пальцами с двух сторон одновременно. Продолжительность воздействия — до 2 минут.

- При шейном радикулите массируют точки у основания шеи. Массаж производят указательными пальцами одновременно с двух сторон. Сначала воздействие легкое, затем оно усиливается.

- При пояснично-крестцовом радикулите можно делать самомассаж. Вначале проводят легкое и непродолжительное — 3—5 минут — воздействие: поглаживание, поверхностное растирание. Постепенно продолжительность самомассажа увеличивают до 5—10 минут, а сам он становится более глубоким. Самомассаж делают в области поясницы, крестца, ягодиц и задней поверхности бедра. К ранее применяемым приемам добавляют разминание.

Лечение мудрами

При радикулите рекомендуется выполнять следующую мудру: указательный палец согнуть так, чтобы он подушечкой доставал основание большого пальца. Большим пальцем слегка придерживать этот палец, а оставшиеся пальцы выпрямить и расслабить.

См. также *Остеохондроз* и *Невралгия*.

СУДОРОГИ

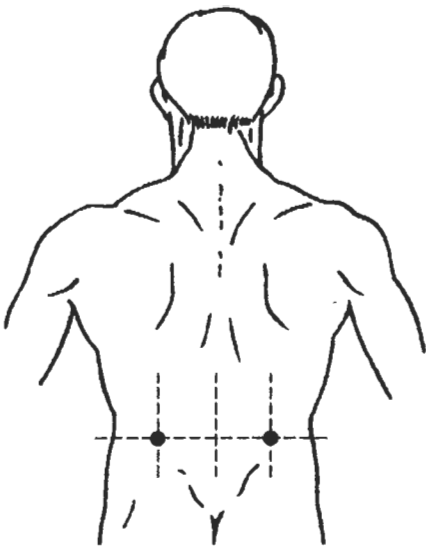
Судороги — внезапное непроизвольное сокращение мышц. Судороги возникают при заболеваниях нервной системы (эпилепсия, столбняк, невроз), отравлениях, нарушениях обмена веществ и деятельности желез внутренней секреции. В зависимости от причины они могут быть эпизодическими, случайными или повторяться с определенной частотой в течение недели, месяца, года.

У некоторых больных судороги появляются или усиливаются при действии внешних раздражителей (внезапный громкий звук, укол иглой и т. д.), при глубоком дыхании в душном помещении, при злоупотреблении алкоголем. Судорога может возникать как в одной мышце, так и охватывать несколько мышц сразу. Она может появиться и у вполне здоровых людей — в икроножной мышце после длительной ходьбы или во время плавания.

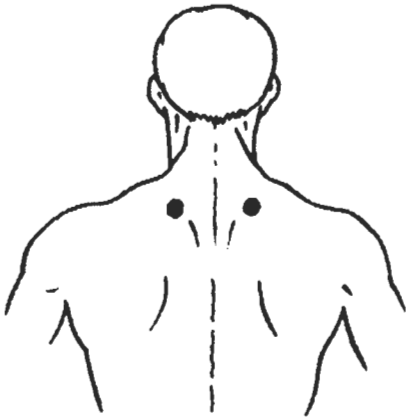
Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

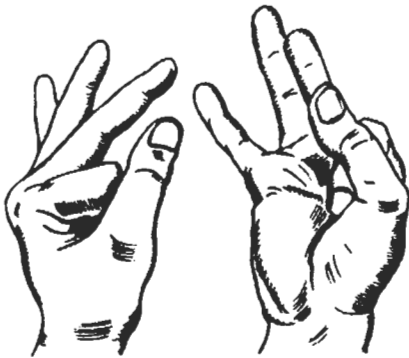
- Утром и вечером смазывать подошвы ног соком свежего лимона, не вытирать, надеть носки, только когда



Точечный массаж при пояснично-крестцовом радикулите



Точечный массаж при шейном радикулите



Мудра, снимающая боль при радикулите

сок высохнет. Курс лечения — 2 недели. Применять при судорогах мышц ног.

● При сведении судорогой мышц рук и ног натирать пораженную область горчичным маслом.

Травы и сборы

● Залить 1 столовую ложку травы гусяние лапки 1 стаканом кипятка, настоять 1 час и пить настой по 0,3 стакана горячим до еды 3 раза в день.

● Залить 15 г травы тимьяна обыкновенного 1 стаканом кипятка. Настоять, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

● Взять по 1 части плодов аниса, плодов фенхеля, плодов тмина и 2 части мяты перечной. Залить 2 чайные ложки смеси 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Пить небольшими глотками в течение дня при спазмах желудка.

Внимание! Средства, указанные здесь, для лечения судорог при эпилепсии не подходят.

● Залить 10 г травы тимьяна обыкновенного 100 мл спирта, настоять 8 дней, принимать по 15 капель 3 раза в день при судорогах, невралгии, спазмах желудка, коклюше, отеках.

ПСИХИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА

ДЕПРЕССИВНЫЕ И ТРЕВОЖНЫЕ СОСТОЯНИЯ

Депрессия может проявляться как простая усталость или общее ощущение ухудшения самочувствия.

Естественно испытывать некоторую депрессию после смерти друга или родственника, после глубокого разочарования в семье или на работе. Однако депрессия, продолжающаяся в течение длительного времени и без серьезной причины, может быть признаком психического заболевания, и тогда необходимо обратиться к врачу.

Симптомы. Депрессия переживается как ощущение глубокой печали, безнадежности, беспомощности, ничемности; характерны потеря контроля над собой, низкая самооценка, а также снижение интереса к необходимым ежедневным делам — личной гигиене, приему пищи, служебным и школьным обязанностям, общению с

людьми. Появляются мысли о самоубийстве и попытки совершить его. Дети, страдающие депрессией, часто необщительны, агрессивны, имеют трудности в школе и неоправданно жалуются на свое физическое состояние. Симптомы депрессии не зависят от возраста, они могут быть слабо и сильно выраженными, продолжаются от нескольких недель до многих лет.

Маниакально-депрессивный синдром характеризуется частой сменой настроения — от эйфории и экзальтации до тяжелой депрессии. Он встречается как у женщин, так и у мужчин. Обычно первое проявление отмечается после 30 лет.

Симптомы. Маниакальная фаза характеризуется экзальтированным, гиперактивным состоянием больного; типичны галлюцинации (слуховые, зрительные и обонятельные ощущения, которые не воспринимаются другими людьми), бред (убеждения или

мнения, не согласующиеся с реальностью), ослабление здравого смысла, быстрая речь, раздражительность, перескакивающие с предмета на предмет мысли, ощущение крайней важности своих умозаключений, сокращение продолжительности сна и снижение аппетита, импульсивное и агрессивное поведение. Утрачиваются профессиональные, образовательные и социальные навыки и умения. Маниакальные симптомы варьируются от мягких до тяжелых.

Маниакальное поведение у детей и подростков выражается в повышенной активности, вспыльчивости, временном ослаблении внимания, что ведет к конфликтам с правоохранительными органами, неприятностям в школе и проблемам в межличностных отношениях.

Тревожные состояния заключаются в чувстве беспокойства, неопределенности или боязни, которые возникают из предчувствия или ощущения угрозы. Чувство тревоги необходимо для выживания человека: она побуждает следить за своим здоровьем, останавливаться на красный свет. Однако тревога может достигнуть опасного уровня. Чем выше уровень тревожности, тем больше человек вынужден концентрироваться, размышлять и тем труднее ему принимать решения.

Тревожные состояния встречаются чаще у женщин, чем у мужчин. Причины таких состояний могут быть обусловлены наследственностью, а также могут заключаться в нарушении функций щитовидной железы или надпочечников; отравлении химическими веществами или дефиците каких-то веществ; физических или психических травмах или страхе перед ними; длительной недоброжелательности или

осуждению окружающих; склонности к нереальным целям и фантастическим убеждениям.

При сильном чувстве тревоги человек, как правило, говорит громче и быстрее, быстро утомляется, ощущает дрожь в теле, становится рассеянным и раздражительным, бесцельно повторяет отдельные формы поведения (например, сжимает руки или без конца вышагивает по комнате).

Симптомы. Многие люди время от времени обнаруживают симптомы тревоги, не имея такого расстройства в действительности.

Частота и тяжесть симптомов, а также воздействие этих симптомов на отношения с людьми на работе, в школе и дома определяют вывод о наличии заболевания.

Навязчивые идеи — это мысли, побуждения, эмоции, с которыми человек не может справиться. Навязчивость выражается в произвольном повторяющемся выполнении кажущихся бессмысленными действий (ритуалов), которые человек совершает, словно пытаясь предотвратить нечто нежелательное.

Типичное для таких людей ритуальное поведение включает необоснованное стремление что-нибудь вымыть или вычистить, проверить и перепроверить, соблюдая строгую последовательность в действиях (например, по 11 раз надевать и снимать носки, прежде чем надеть ботинки).

Навязчивые расстройства обычно появляются во время полового созревания или несколько позже.

Паническое состояние характеризуется повторяющимися и обычно непредсказуемыми приступами тревоги, которая доходит до паники или ужаса и продолжается от нескольких минут до нескольких часов. Паниче-

ские состояния обычно появляются в конце периода полового созревания или несколько позже.

Фобия — бессознательный страх перед каким-либо предметом, действием или ситуацией. Человек способен на что угодно, лишь бы избежать объекта фобии.

Специалисты считают, что человек с фобией бессознательно замещает реальный внутренний источник тревоги (например, чувство вины или страх потерять чью-то личную привязанность) на внешний источник (боязнь некоторых ситуаций в обществе, закрытого пространства, животных и т. д.). Фобии могут появляться в любое время — с раннего детства до старости.

Посттравматический стресс характеризуется симптомами тревоги, которые появляются после какой-либо душевной травмы: изнасилования, пребывания в плену или ограбления. Человек с посттравматическим стрессом как бы снова и снова переживает случившееся во время сна и бодрствования, ночью и днем. Он избегает людей и ситуаций, связанных с этим инцидентом, страдает бессонницей, становится подавленным и раздражительным. Посттравматический стресс может возникнуть в любое время, даже спустя годы после травмировавшего человека события.

Традиционные методы лечения депрессивных и тревожных состояний

В зависимости от характера расстройства лечение включает индивидуальную, групповую или семейную терапию, применение лекарственных препаратов. При некоторых тяжелых состояниях требуется госпитализация.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- Съесть ежедневно по 1 банану. Бананы — маленькое чудо, убивающее депрессию. Эти желтые фрукты содержат в себе алкалоид харман, основу которого составляет «наркотик счастья» — мескалин.

- Употреблять 100—200 г моркови или 1 стакан морковного сока в день.

Травы и сборы

- Залить корни с корневищами заманихи 70%-ным спиртом в соотношении 1:10, настоять. Принимать по 30—40 капель 2—3 раза в день до еды. Применяется при неврастенических состояниях, депрессии.

- Залить 3 столовые ложки измельченной соломы 2 стаканами кипятка, настоять. Выпить в течение суток. Применяется как тонизирующее и общеукрепляющее средство.

- Залить 1 столовую ложку цветков астры ромашковой 1 стаканом кипятка, охладить, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день. Применяется как тонизирующее и укрепляющее нервную систему средство.

- Сушеные корни или листья женьшеня залить кипятком в соотношении 1:10, настоять. Принимать по 1 чайной ложке в день.

- Залить измельченные корни или листья женьшеня 50—60%-ным спиртом в соотношении: корни 1:10, листья 1,5:10. Принимать по 15—20 капель 2—3 раза в день.

- Залить 1 чайную ложку корневищ и корней дягиля низбегающего 1 стаканом кипятка, настоять. Пить по 0,5 стакана 3—4 раза в день. Применяется как

общеукрепляющее и тонизирующее средство при нервном истощении.

- Залить 2—3 столовые ложки травы горца птичьего 2 стаканами кипятка. Пить перед едой. Применяется при нервном истощении и слабости.

- Залить измельченные корни аралии маньчжурской 70%-ным спиртом в соотношении 1:5, настоять. Принимать по 10—15 капель 2 раза в день. Применяется при неврастении и депрессии.

- Залить 2 чайные ложки измельченной травы и корней горечавки легкой 1 стаканом воды, кипятить 10 минут. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Применяется при упадке сил, заболеваниях нервной системы.

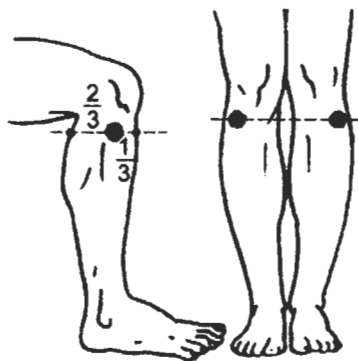
- Залить 1 столовую ложку листа мяты перечной 1 стаканом кипятка, варить 10 минут. Пить по 0,5 стакана утром и на ночь. Применяется при различных нервных расстройствах, бессоннице.

- Настойка «Дух мелиссы» известна еще с XVIII в., ее готовили в одном из женских монастырей Германии и применяли при переутомлениях, глубоких депрессиях, для повышения тонуса. На 1 л водки взять 10 г сухого листа мелиссы, 1 г измельченного корня дягиля аптечного, кожицу 1 лимона, по 1 щепотке размолотого мускатного ореха и семян растолченного кориандра, 1—2 бутона сушеной гвоздики. Настаивать не менее 2 недель, затем профильтровать через плотную ткань. Напиток пить маленькими дозами с чаем; при болезнях сердца принимать на кусочке сахара; при мигренях натирать виски.

Точечный массаж

При чувстве страха, общем неврозе, подавленном состоянии нужно массировать точки в подколенной ям-

ке. Массаж проводят в сидячем положении одновременно на обе точки, совершая легкие круговые движения указательными пальцами. Продолжительность процедуры — до 5 минут.



Точечный массаж
для снятия чувства страха

Лечение мудрами

Для снятия депрессивного состояния можно использовать две мудры.

Безымянный и указательный пальцы правой руки согнуты и соединены



Мудры,
снимающие депрессивное состояние

с соответствующими пальцами левой руки. Средние пальцы и мизинцы обеих рук соединены и выпрямлены. Большие пальцы сомкнуты боковыми поверхностями.

Кончики четырех пальцев левой руки прижимаются между кончиками четырех пальцев правой руки (пальцы правой руки всегда внизу). Мизинцы обеих рук свободны, выпрямлены.

НЕВРОЗЫ И НЕВРАСТЕНИЯ

Неврозы — группа нервно-психических заболеваний, обусловленных психическим перенапряжением.

Неврастения — вид невроза, проявляющегося повышенной возбудимостью и раздражительностью в сочетании с быстрой утомляемостью и истощением. У больного нарушается сон, наступает мгновенная реакция раздражения, легко возникают чувства обиды и гнева. В ряде случаев неврастения наступает в результате умственного переутомления.

Симптомы. Учащенное сердцебиение, потливость, плаксивость, нарушение сна и аппетита, повышенная возбудимость, затруднения при выполнении умственных задач, при попытке заставить себя работать возникают головная боль и раздражение. Слабость, состояние разбитости, болезненная реакция на звук, свет, смех и т. д.

Традиционные методы лечения

При начальных стадиях заболевания — отдых, занятия спортом, водные обтирания, полноценное питание, в тяжелых случаях прием транквилизаторов.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- Принимать по 0,5 стакана сока укропа 3 раза в день после еды.

- Пить 3 раза в неделю по 1 стакану воды из-под картофеля, сваренного в кожуре (пить в холодном виде приятнее). Особенно полезно пить воду из-под недоваренного картофеля.

- При неврастении парить руки в картофельных очистках, на несколько секунд после процедуры опуская их в холодную воду. Продолжительность — 2—3 вечера.

- При повышенной нервозности и раздражительности настоять 3 часа в прохладном месте 0,3 стакана сока красной свеклы, смешать его с равным количеством натурального меда и съесть всю порцию в течение дня в 2—3 приема за 30 минут до еды.

- При повышенной нервной возбудимости и бессоннице растворить в 1 стакане кипяченой воды 1 чайную ложку меда и сок половины лимона. Выпить в течение дня в 3 приема.

Травы и сборы

- Залить 2 столовые ложки измельченного листа Melissa 2 стаканами кипятка, настаивать 1 час и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день до еды. Сырье, оставшееся после процеживания, используют на теплые компрессы 1—3 раза в день.

- Корень валерианы мелко нарезать ножом из нержавеющей стали, засыпать в бутылку на 1/5 объема, налить в бутылку доверху водку или спирт и поставить в темное место на 9 дней. Далее слить жидкость, отжать корень, дать отстояться и процедить через сложенную вчетверо марлю. Принимать по 15—30

капель 3 раза в день за 30 минут до еды при нервном потрясении, истерии, судорогах и эпилепсии.

- Залить 1 чайную ложку измельченного корня валерианы лекарственной 1 стаканом кипятка, дать настояться 20 минут. Выпить перед сном 1 стакан горячего настоя.

- Залить 1 столовую ложку измельченного корня валерианы 1 стаканом холодной кипяченой воды. Настоять 6—8 часов, процедить. Принимать по 1 столовой ложке (детям — по 1 чайной ложке) 3 раза в день.

Внимание! Принимать валериану более 2 месяцев нельзя, так как могут появиться головные боли, беспокойство, нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта.

- Залить в эмалированной кастрюле 0,5 столовой ложки листа мяты перечной 1 стаканом горячей кипяченой воды, закрыть крышкой и нагревать в водяной бане при частом помешивании 15 минут. Охладить при комнатной температуре в течение 45 минут, процедить, долить кипяченой воды до объема 1 стакана. Пить в теплом виде по 0,3—0,5 стакана 2—3 раза в день за 15 минут до еды. Настой хранить в прохладном месте не более 2 суток. Применяется для общего успокоения нервной системы.

- Залить 1 столовую ложку листьев салата посевного 1 стаканом кипятка, настаивать 1—2 часа. Пить по 0,5 стакана 2 раза в день. Применяется при расстройствах нервной системы.

- Залить 2 чайные ложки травы прострела раскрытого 1 стаканом кипяченой воды, настаивать 1 сутки. Выпить в течение дня. В народной медицине прострел является одним из популярных средств лечения различных функциональных заболеваний нерв-

ной системы — неврастении, невралгии, мигрени, бессонницы.

- Измельчить 100 г молодых весенних листьев березы и залить 2 стаканами теплой кипяченой воды. Настаивать 5—6 часов. Процедить, отжать в настой листья и дать отстояться, затем перелить в другую посуду, чтобы не осталось осадка. Пить по 0,5 стакана 2—3 раза в день перед едой.

- Залить 1 чайную ложку травы тысячелистника обыкновенного 1 стаканом кипятка, настоять. Принимать от 1 столовой ложки до 0,3 стакана 3 раза в день до еды. Применяется при неврастении, невралгиях.

- Залить 2 столовые ложки травы кипрея узколистного 2 стаканами кипятка и оставить в термосе на 6 часов. Пить равными дозами 3—4 раза в день. Применяется при неврастении, бессоннице, головной боли.

- Залить 1—2 столовые ложки травы пустырника пятилопастного 1 стаканом кипятка, настоять до охлаждения, процедить. Принимать по 1—2 столовых ложки 3—5 раз в день за 20 минут до еды.

- Принимать свежий сок травы пустырника по 30—40 капель 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

- Залить 1 столовую ложку сухих растертых плодов боярышника 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа в теплом месте (в духовке, на плите), процедить. Настой принимать по 1—2 столовых ложки 3—4 раза в день до еды при вегетоневрозах.

- Растереть в ступке 5 столовых ложек плодов калины обыкновенной, залить, постепенно помешивая, 3 стаканами кипятка, настоять в течение 4 часов, процедить. Пить по 0,5 стакана 4—6 раз в день до еды. Применяется как успокаивающее средство.

- При неврозах употреблять по 2 г порошка из коры ивы козьей в день.

● Залить 1 столовую ложку травы донника 1 стаканом холодной кипяченой воды. Настоять 4 часа и процедить. Принимать по 100 мл 2—3 раза в день при неврастении, чрезмерной возбудимости, судорожных состояниях, головных болях и бессоннице.

● Залить 30 г коры или корня барбариса 1 стаканом кипятка и греть на малом огне 15 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

● Залить 2 столовые ложки измельченной травы вереска 0,5 л кипятка и настоять 1 ночь в термосе. Принимать при нервном истощении для снятия астеноневротических реакций 4 раза в день по 100 мл.

● Успокаивающим действием при неврастении обладает подмаренник настоящий, заваренный как чай. Залить 1 стаканом кипятка 1 чайную ложку измельченной травы с цветами и настоять, укутав, 15—20 минут. Пить небольшими глотками в течение дня. Так же действует сок подмаренника. Принимать 3 раза в день по 1 чайной ложке и запивать глотком воды.

● Залить 15 г травы синеголовника 1 стаканом кипятка, настоять 1 час и процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день.

● Залить 1 чайную ложку семян капусты 1 стаканом кипятка, греть на малом огне 10 минут, настоять, укутав, 30 минут и процедить. Пить по 2 глотка 3 раза в день за 30 минут до еды при нервном перенапряжении. Можно пить смесь отвара и сока капусты в соотношении 1:1, это средство хорошо помогает и при бессоннице.

● В качестве седативного средства при неврастенических состояниях применяется настойка из корня пиона внутрь по 30—40 капель 3 раза в день. Курс лечения — 30 дней. После 10-днев-

ного перерыва курс лечения при необходимости повторяют.

● Взять в равных частях по весу корневищ с корнями валерианы лекарственной и плодов фенхеля обыкновенного. 2 столовые ложки сухой измельченной смеси залить 0,5 л кипяченой воды, довести до кипения и варить на слабом огне 7—10 минут, затем настоять 30—60 минут, процедить и пить по 1 стакану утром и вечером при повышенной нервной возбудимости.

● Взять в равных частях корни ежевики, траву душицы, лист Melissa лекарственной и лист крапивы. Залить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка, настоять. Пить по 1 стакану 3 раза в день.

● Взять по 30 г листьев мяты перечной, травы пустырника пятилопастного, по 20 г корней валерианы лекарственной, шишек хмеля обыкновенного. Принимать по 0,5 стакана настоя 3 раза в день при нервном возбуждении, раздражительности, бессоннице, болях в сердце.

Лечебные ванны

● При лечении нервных заболеваний перед сном желательно принимать ванну с отваром травы водянки черной. Залить 5 горстей травы 3 л кипятка, кипятить 10 минут, процедить и влить в ванну с водой.

● Хорошее действие оказывают ванны с отваром корней шиповника и веток можжевельника. Измельчить корни шиповника, засыпать половину поллитровой банки полученного сырья в 3-литровую эмалированную кастрюлю, залить ее доверху водой, довести содержимое до кипения, кипятить на малом огне 30 минут и настоять 30—60 минут. Температура воды 38—39°C, продолжительность ванны 20—40 минут (по со-

стоянию больного). Ветки можжевельника готовят таким же образом. Приняв 8—10 ванн с отваром корней шиповника, нужно начать делать ванны с отваром веток можжевельника.

- Залить 2 горсти высушенных корней дягиля лекарственного 3 л воды, довести до кипения, кипятить 15 минут, настоять 2 часа и влить в ванну. Ванны нужно принимать через день в течение 3 недель. Одновременно следует пить отвар корней: залить 2 чайные ложки истолченного корня дягиля 2 стаканами кипятка и греть на водяной бане 30 минут. Пить по 0,5 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды. При нервном истощении и истерии.

- Взять по 20 г травы мелиссы, травы тысячелистника, травы полыни, травы душицы, корня аира, листа мяты перечной и сосновых почек, залить 10 л воды, кипятить 30 минут, процедить и вылить в ванну. Температура воды в ванне должна быть 37—38°C. Длительность процедуры 15—20 минут.

Массаж

При неврозах следует массировать точку на подошве. Массаж проводить утром и вечером со средним усилием. Благоприятное воздействие на нервную систему оказывает легкое покусывание кончика языка зубами (резцами) в ритме 20 покусываний в минуту.

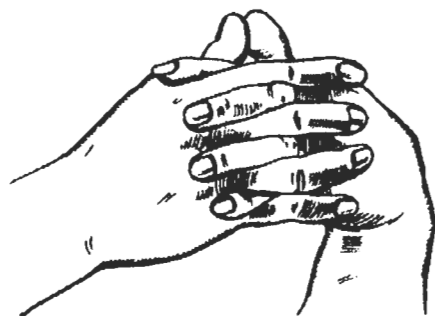


Точечный массаж при неврозах

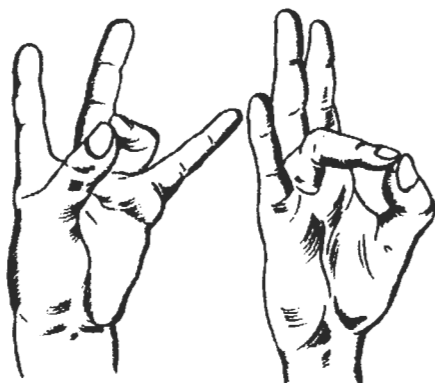
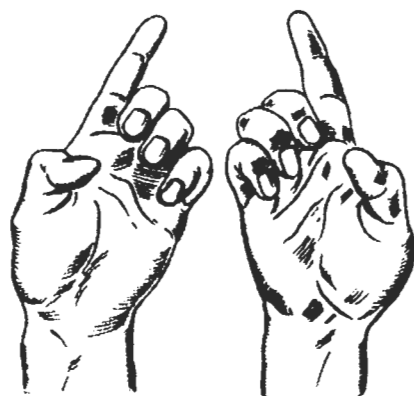
Лечение мудрами

При астении, переутомлении можно выполнять следующую мудру: переплести пальцы рук, большие пальцы обеих рук соединить.

При стрессах и эмоциональной неустойчивости следует использовать та-



Мудра, выполняемая при астении, переутомлении



Мудры, снимающие стрессовое состояние

кую мудру: большие пальцы обеих рук прижать к внутренней поверхности ладони. Средний, безымянный пальцы и мизинец согнуть и прижать к ладони. Указательные пальцы обеих рук выпрямить и поднять вверх.

Для улучшения психофизического состояния и снятия стресса надо выполнять следующую мудру: безымянный и большой пальцы каждой руки соединить подушечками с небольшим надавливанием. Остальные пальцы выпрямить. Выполняется обеими руками.

Релаксационные упражнения

При ощущении кома в горле, вызванном невротическим состоянием, могут помочь такие упражнения:

1. Представьте, что пальцы ваших ног весят сотни килограммов и вы не можете ими пошевелить. Пусть они полностью расслабятся.

2. Сделайте то же самое с каждой частью вашего тела, расслабляя мышцы и продвигаясь так вверх до макушки.

3. Не пренебрегайте мышцами лица. Напряжение часто сосредоточивается в центре лба или нижней челюсти и не дает вам расслабиться.

Можно также представить, что вдох проходит через пальцы вашей правой ноги, проходит весь путь до легких и обратно — через ту же ногу. Выполните это упражнение 3 раза подряд. Повторите процедуру для левой ноги, а затем для каждой руки.

ЭПИЛЕПСИЯ, ИЛИ ПАДУЧАЯ БОЛЕЗНЬ

Эпилепсия — хроническая психическая болезнь, проявляющаяся регулярными приступами и изменениями личности.

Заболевание может быть вызвано травмой, инфекцией (менингит или энцефалит), недостатком кислорода в случае инсульта или аневризмы (расширения просвета кровеносного сосуда или полости сердца) либо опухолью в мозге.

Часто причину эпилепсии нельзя установить. Некоторые типы эпилепсии в большей степени, чем другие, связаны с наследственностью.

Различают большие, или судорожные генерализированные, припадки и малые эпилептические припадки. Припадку обычно предшествует аура: тошнота, чувство страха или восторга, галлюцинации. Затем при большом припадке наблюдаются потеря сознания, конвульсивные движения рук и ног, больной падает, издавая пронзительный крик.

При малом эпилептическом припадке возникают судороги отдельных мышц и потеря сознания, но больной остается на ногах. Малый припадок непродолжителен, и после него человек обычно очень спокоен и смотрит перед собой так, словно только что проснулся.

Иногда подергиваются глазные веки. Малые припадки случаются чаще всего у детей и подростков.

Безопасность — главная забота для людей с эпилепсией. Во время припадков, в случае внезапной потери сознания, они могут навредить себе и другим.

Симптомы. Симптомы эпилепсии зависят от типа приступов. Это могут быть потеря сознания с выраженными судорогами, временная потеря внимания, мышечного тонуса и памяти.

Признаками приступа могут быть необычные движения только в одной части тела, такие как чмоканье губами или подергивание рук или ног.

Традиционные методы лечения

В некоторых случаях эпилепсию излечивают, устраняя вызвавшую ее причину, например удаляя опухоль в головном мозге.

Если причина эпилепсии не установлена или не может быть установлена, болезнь в течение продолжительного времени контролируют лекарствами, которые принимают при появлении признаков приближающегося приступа.

После того как больному удастся избежать приступов в течение значительного времени (например, 2 лет), врач может уменьшить дозу лекарства и в конце концов отменить его. Некоторые дети «перерастают» эпилепсию и не нуждаются в продолжительном лечении и регулярных проверках.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- Для профилактики приступов эпилепсии рекомендуется есть как можно больше сырого лука, а главное — пить его сок. От приема луковых препаратов приступы становятся слабее и повторяются реже.

- Сок из свежих листьев шпината огородного принимать по 0,3 стакана 3 раза в день после еды. Сок готовить перед употреблением.

Травы и сборы

- Залить 1 столовую ложку травы руты 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

- Залить 2 столовые ложки травы эфедры двухколосковой (кузьмичева трава) 1 стаканом кипятка, настаи-

вать 30 минут, процедить. Пить по 1 столовой ложке 2—3 раза в день при расстройстве настроения при эпилепсии.

- Залить 3 чайные ложки сухой травы полыни обыкновенной 1,5 стакана кипятка, настаивать 4 часа в закрытой посуде, процедить. Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день до еды.

- Залить 1 столовую ложку травы буквицы лекарственной 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа в термосе, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день при эпилепсии, сопровождающейся гипертонией, подагрой, болезнью печени.

- Отжать сок из всего цветущего растения вероники лекарственной. Принимать по 2 чайных ложки сока в смеси с 2 чайными ложками меда 1 раз в день (утром) за 30 минут до еды. Сок обладает противовоспалительным, общеукрепляющим и противосудорожным действием.

- При отсутствии вероники лекарственной можно использовать веронику дубравную (анютины глазки), веронику широколистную (змеиная трава), веронику длиннолистную (горлянка, змеиная трава), веронику седую (сердечная трава).

- Принимать по 0,3 стакана сока из зеленых верхушек овса посевного 2—3 раза в день за 30 минут до еды. Сок обладает общеукрепляющим и тонизирующим действием.

- Выжать сок из цветущего растения подмаренника настоящего. Принимать по 2 чайных ложки или 1 столовой ложке 2 раза в день за 30 минут до еды, можно в смеси с равным количеством меда. Обладает свойством успокаивать нервную систему, снимает предсудорожное состояние. Особенно эффективен при судорогах. Детям назначают по 1 чайной ложке 2 раза в день.

● Взять в равных частях по весу шишки хмеля, лист мяты перечной, лист Melissa, траву ясменника пахучего, траву донника, корень девясила. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка и настоять до охлаждения. Пить по 2 стакана в день. Настой является вспомогательным средством к основному лечению.

● Взять в равных частях корень валерианы лекарственной, цветки календулы лекарственной, цветки ромашки аптечной, плоды рябины черноплодной, плоды шиповника коричневого. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить 5 минут, настаивать 20 минут, процедить. Пить по 0,5 стакана 3—4 раза в день.

ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ

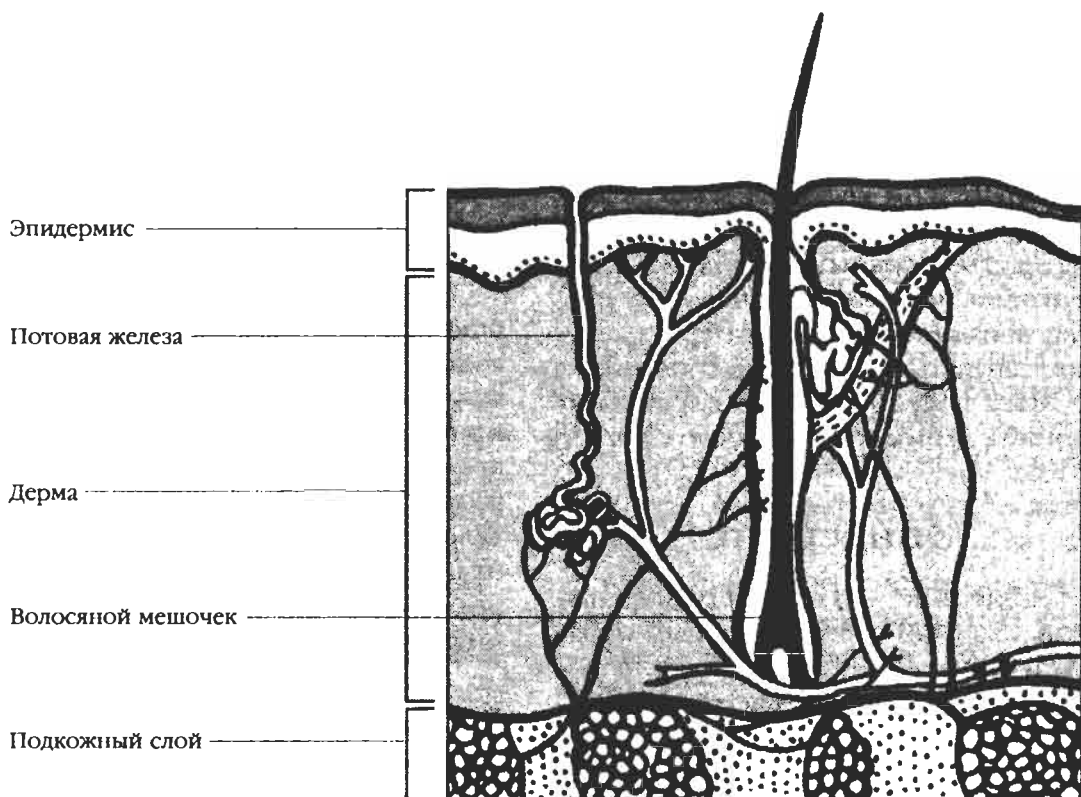
СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ КОЖИ

Кожа — внешний покров тела человека. Система кожи наряду с самой кожей включает в себя ее придатки — *волосы, ногти, потовые и сальные железы*. Кожа — самый большой орган человека.

О коже говорят, что она является зеркалом, которое отражает состояние здоровья человека в целом, поскольку

многие заболевания и расстройства внутренних органов и систем вызывают изменения или болезненные явления в самой коже.

Кожа выполняет множество функций. Она является защитной броней, прочным, но гибким барьером, отражающим внутренние органы от окружающей среды и оберегающим их



Строение кожи

от вредных воздействий. Кожа представляет собой непроницаемое для воды и других жидкостей образование и таким образом играет очень важную роль в водном обмене и поддержании химического равновесия организма. В естественном состоянии через кожу выделяется небольшое количество воды, однако при обширных повреждениях кожи, например при тяжелых ожогах, возможна значительная ее потеря. В подобных случаях возникают угрожающие жизни нарушения водного и химического баланса.

Расположенные в коже кровеносные сосуды за счет расширения и сокращения поддерживают нормальную температуру тела.

При расширении сосудов увеличивается теплоотдача, а во время их сокращения предотвращается потеря тепла. Под действием солнечных лучей и других источников ультрафиолетового излучения кожа приобретает способность к синтезу витамина D — важного вещества, от которого зависят нормальный рост костей и их прочность. Но этим функции кожи не исчерпываются. В коже располагается множество нервных окончаний и рецепторов, позволяющих человеку различать изменения температуры, давления, ощущать боль и прикосновение.

Кожа состоит из трех слоев: эпидермиса, дермы и подкожного слоя.

Эпидермис

Эпидермис — это поверхностный слой кожи. Он состоит главным образом из кератина — плотного белкового вещества. В эпидермисе постоянно происходит образование новых клеток. По мере отмирания старых клеток молодые клетки вытесняют их в наружный слой, являющийся своеобразной защитной оболочкой.

В процессе постоянного возобновления происходит полная замена эпидермиса через каждые 3—4 недели. В эпидермисе находятся меланоциты — специальные клетки, в которых образуется пигмент меланин. От меланина зависит цвет кожи, волос и глаз. Этот пигмент защищает кожу от повреждающего действия ультрафиолетовых лучей. Количество меланина, продуцируемого меланоцитами, определяется генетическими факторами, гормонами и влиянием окружающей среды.

Дерма

Дермой называется средний слой кожи. В этом «эластичном» слое находятся чувствительные нервные окончания, кровеносные и лимфатические сосуды. Здесь расположены корни и стержни волос, потовые и сальные железы вместе со своими протоками, через которые их секрет выделяется наружу.

Подкожный слой

Подкожный слой — это самый глубокий, внутренний, слой кожи. В нем содержатся комочки жира (подкожно-жировая ткань), обеспечивающие прочную связь эпидермиса и дермы с другими тканями тела. Подкожно-жировой слой кожи также предохраняет тело от повреждений, образуя защитную прокладку, и является своеобразной изоляцией, позволяющей сохранить тепло в организме.

АЛЛЕРГИЯ

Аллергическая реакция — это необычная реакция иммунной системы организма на нечто, в норме не вызы-

вающее какой-либо реакции. Вещество, провоцирующее аллергическую реакцию, называется аллергеном. Аллергическая реакция появляется, если человек контактирует с аллергеном, к которому у него уже развилась сверхчувствительность.

Типичными аллергенами являются бытовая пыль, плесень, пыльца растений, трава, пищевые продукты, шерсть животных, яд насекомых.

Вероятность приобретения аллергии увеличивается, если известны случаи аллергических реакций у членов семьи, потому что чувствительность генетически обусловлена.

Хотя склонность к аллергии наследуется, но аллерген у каждого может быть свой.

Например, мать и отец могут иметь аллергию на пыльцу, вызывающую у них симптомы сенной лихорадки, а их ребенок — аллергию на животных, проявляющуюся в виде крапивницы (сыпи).

Аллергия может возникнуть в любое время. Возможно неожиданное появление аллергии на вещества, которые никогда не вызывали такой реакции раньше.

Многие дети «перерастают» детские аллергические реакции, а у некоторых со временем симптомы аллергии меняются.

Например, у ребенка, который страдал аллергической астмой, она может исчезнуть, но вместо нее разовьются симптомы сенной лихорадки.

Симптомы. Зуд, крапивница (сыпь), экземы, ринит (воспаление слизистой оболочки полости носа), усиленное слезоотделение, опухоли отдельных тканей, а также аллергическая астма. Иногда появляются желудочно-кишечные реакции: рвота, спазмы в животе, острая диарея (понос).

Традиционные методы лечения

Если с помощью анализов был точно установлен аллерген, вызывающий болезненную реакцию, то наилучшим лечением будет исключение контактов с этим аллергеном.

Лекарства помогают смягчать симптомы аллергии.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- Отжать сок из свежего корня сельдерея пахучего. Принимать по 1—2 чайных ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Сделать смесь соков из 3—5 корнеплодов моркови, 2 яблок, 1 пучка петрушки, 2 маленьких соцветий цветной капусты. Пить 2—3 раза в день за 30 минут до еды.

- Развести сок укропа водой в соотношении 1:2. Использовать в виде компресса при зуде.

- Мелко нарезать 4 головки лука среднего размера, залить 1 л холодной воды и настоять ночь. Выпить в течение дня.

- Залить 100 г углей от костра 0,5 л молока, поставить на огонь и варить в течение 15 минут, настоять ночь. Пить по 0,5 стакана через каждые 30 минут.

- Есть испеченный в золе картофель.

- Капать на кусочек сахара 5 капель укропного, лаврового или фенхельного масла и съедать 3 раза в день за 30 минут до еды. После еды нужно выпить раствор 1 чайной ложки хлористого кальция в 1 стакане холодной кипяченой воды.

- Развести мумие в концентрации 1 г на 1 л теплой воды (хорошее мумие

растворяется мгновенно, без осадка). Принимать раствор мумие 1 раз в день, утром. Дозировка детям: в возрасте 1—3 года — по 50 мл, 4—7 лет — по 70 мл, 8 лет и старше — по 100 мл. Если аллергия сильная, то нужно повторить курс лечения, но дозу уменьшить вдвое. Мумие обладает мочегонным и послабляющим действием. Экземы на коже следует смазывать более концентрированным раствором мумие из расчета 1 г на 100 мл воды. Курс лечения — не менее 20 дней. Если принимать в день 100 мл раствора с концентрацией 1 г на 1 л воды, то 1 г мумие хватит на 10 дней. Необходимо проводить такие курсы лечения по 20 дней весной и осенью.

- Если аллергию вызывает пыльца растений (чаще всего это происходит летом, во время цветения), то, придя домой с улицы, нужно прополоскать горло обычной водой или с добавлением успокоительных настоев пустырника, валерианы, также принять душ.

Травы и сборы

- Залить 2 столовые ложки коры калины 1 стаканом кипятка, греть на слабом огне 20 минут, настоять 30 минут, процедить. Добавить кипяченой воды до первоначального объема и пить по 0,5 стакана 2 раза в день после еды.

- Залить 10 г травы мяты перечной 0,5 стакана кипятка, настаивать 20—30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

- Смешать по 1 чайной ложке растертых шишек хмеля и травы череды, заварить 0,75 стакана кипятка, настоять 30 минут. Выпить настой за 1 раз горячим на ночь.

- Залить 0,25 стакана растертых шишек хмеля 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 20 минут, процедить.

Пить по 0,3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Залить 1 столовую ложку травы чистотела большого 2 стаканами кипятка, настаивать 4 часа. Пить по 0,25 стакана утром и вечером.

- Смешать по 1 чайной ложке корня лапчатки прямостоячей (калгана), порошка из сухих лавровых листьев, цветков календулы, травы череды, залить смесь 0,5 л кипятка, настоять ночь в термосе, процедить и добавить 2 чайные ложки яблочного уксуса и столько же темного меда. Пить 3 раза в день по 0,3 стакана за 30 минут до еды. После еды следует принимать порошок из яичной скорлупы белого цвета на кончике ножа, и так до полного выздоровления.

- Залить 10 г цветков календулы лекарственной 0,5 стакана кипятка, настаивать в течение 1—2 часов. Принимать по 1 столовой ложке 2—3 раза в день.

- Залить 1 столовую ложку цветков ромашки лекарственной 1 стаканом кипятка, настаивать 20—30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 2—3 раза в день.

- Залить 2 столовые ложки череды 0,5 л кипятка, настоять 30 минут и пить как чай в течение дня.

- Залить 1 столовую ложку цветков (сухих или свежих) крапивы глухой (яснотки) 1 стаканом кипятка. Пить по 0,5 стакана 4—5 раз в день или по 1 стакану 3 раза в день в теплом виде. Применять при аллергической сыпи, крапивнице, экземе.

- Высушить и растереть в порошок ряску болотную. Принимать в порошке по 1 столовой ложке 4 раза в день за 30 минут до еды, запивая водой.

- Залить 2 столовые ложки корня сельдерея 1 стаканом холодной воды,

настоять 2 часа. Пить по 0,3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Залить 4 чайные ложки травы ко-rostовника полевого 2 стаканами кипятка, процедить. Пить по 0,5 стакана в день при затяжных аллергических дерматитах.

- Использовать для водных процедур при аллергических кожных заболеваниях 1 л настоя анютиных глазок (или настоя (отвара) багульника болотного) на ванну воды.

- Взять в равных пропорциях плоды шиповника и корня одуванчика, размолоть. Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка и принимать по 0,3 стакана 3 раза в день до еды в течение 2—3 месяцев.

- Для лечения отрицательной реакции организма на пыль (в том числе и книжную) надо смешать 4 части зверобоя, 5 частей золототысячника, 3 части толченого корня одуванчика, 2 части полевого хвоща, 1 часть кукурузных рылец, 1 часть ромашки аптечной и 4 части измельченных в порошок плодов шиповника. Залить 4 столовые ложки смеси 1 стаканом холодной кипяченой воды и настоять ночь. Утром поставить на огонь и довести до кипения, снять с огня и настоять 1 час. Пить по 0,3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Все лечение занимает до 6 месяцев — 3 курса по 1 месяцу с перерывами не менее 10 дней.

- Растереть в ступке и смешать кор-ни одуванчика и лопуха. Залить 2 столовые ложки порошка смеси 3 стаканами воды и настаивать в течение ночи. Утром прокипятить 10 минут и такое же время настаивать. Принимать по 0,5 стакана до еды и на ночь (5 раз в день).

- Взять в равных частях по весу траву череды, траву фиалки трехцветной, траву паслена сладко-горького. Залить

1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка, настоять и пить по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

БОРОДАВКИ

Причины появления бородавок до конца не выяснены. Предполагают, что способствовать их появлению могут травмы, общее ослабление организма, повышенная влажность кожи, но основной причиной возникновения бородавок являются вирусы.

Бородавки чаще бывают у детей и подростков. Возбудитель заболевания передается непосредственно при контакте с больным и через предметы домашнего обихода.

Бородавки бывают обыкновенные, плоские и остроконечные.

Обыкновенные бородавки круглые, резко очерченные, могут сливаться между собой, образуя крупные бляшки. Чаще всего локализуются на тыльной поверхности кистей, пальцев, на подошвах ног.

Плоские бородавки (их еще называют юношеские) мельче обыкновенных. Они имеют гладкую, уплощенную поверхность.

Остроконечные бородавки (кондиломы) — сосочкообразные разрастания на ножке розового цвета. Поражают те места кожи, которые подвергаются раздражению: пах, подмышки, половые органы, задний проход.

Традиционные методы лечения

Криотерапия, 10%-ная интерфероновая мазь, прижигание ляписом, электрокоагуляция, витаминная терапия (смазывать бородавки витамином Е, внутрь принимать витамины А и Е).

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

● Смазывать бородавки соком свежих кислых яблок. Бородавки пройдут через 10 дней.

● Смазывать бородавки 2—3 раза в день свежим соком лука.

● Нарезать тонкими пластинками луковицу средних размеров и залить 0,3 стакана столового уксуса. Выдерживать при комнатной температуре в течение 2 часов. Прикладывать пластины к бородавкам на ночь. Процедуру повторять несколько раз, пока бородавка совсем не исчезнет.

● Для лечения бородавок можно использовать кашицу из лука репчатого (только обязательно свежеприготовленную). Ее наносят на место локализации бородавки и оставляют на ночь.

● Небольшую луковицу разрезать пополам и натереть этой половинкой бородавку.

● Удалить у крупной луковицы сердцевину. Туда засыпать (сколько войдет) крупную поваренную соль и оставить при комнатной температуре до выделения сока. Этим соком натирать бородавки 2 раза в день.

● Смешать в равных по весу количествах соль морскую, глину и кашицу из лука. Слепить из смеси пластинки и накладывать их на бородавки, меняя 1—2 раза в сутки.

● Отварить в уксусе луковицу вместе с шелухой, дать отстояться, этим настоем протирать бородавки.

● Смешать 100 г кашицы чеснока со 100 г сливочного масла или топленого нутряного свиного сала. Смазывать бородавки.

● Очистить 3 зубчика чеснока и залить их 3—4 стаканами винного уксуса

(можно заменить винный уксус яблочным), настаивать 2 недели. Намочить хлопчатобумажную ткань чесночным уксусом, положить ее на бородавку, сделать компресс и оставить его на ночь. Утром процедуру повторить.

● Очистить от кожуры зрелый банан, нарезать кожуру квадратиками по 2—3 см и положить желтой стороной вниз. Накапать сверху немного сока чеснока или положить кашицу из чеснока. Приложить к бородавке и закрепить пластырем. Повязку ежедневно менять вплоть до полного исчезновения бородавки.

● Залить 2—3 измельченных зубчика чеснока 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 час. Ежедневно несколько раз в день смазывать этим настоем бородавки до полного их удаления.

● Натереть сырую картофелину вместе с кожурой. Положить массу на компрессную бумагу и привязать к местам, где есть бородавки (лучше всего это делать на ночь). Бородавки исчезнут через 3—4 недели.

● Смазывать бородавки картофельным соком.

● Прикладывать к бородавкам 2—3 раза в день растертые лепестки цветков шиповника вплоть до исчезновения бородавок.

● Прикладывать к бородавкам 2—3 раза в день смесь уксуса с золой древесной ивы.

● Втирать в бородавку золу стеблей лебеды.

● Смешать мед с конопляным маслом в соотношении 1:4. Смазывать бородавки 2—3 раза в день.

● Размять свежие листья каланхоэ перистого, кашицу из листьев прикладывать к бородавкам в виде повязки. После 3—4 процедур бородавки исчезают.

- Бородавку смочить и натереть на шатырем. Процедуру проделывать ежедневно до их полного исчезновения.

Травы и сборы

- Измельчить просеять и смешать с вазелином траву чистотела. Смазывать бородавки ежедневно.

- Через день натирать бородавку соком, выжатым из только что срезанного стебля чистотела.

- Растереть свежий цветок календулы, приложить его к бородавке и привязать или заклеить лейкопластырем на ночь. Процедуру следует повторять до исчезновения бородавки.

- Измельчить траву и корни заячьей капусты, растереть в кашицу, наложить на бородавку и прибинтовать.

- Небольшие молодые бородавки можно вылечить соком одуванчика, смазывая им пораженные места 2 раза в день.

- Смешать сок корней одуванчика со сливочным маслом в соотношении 1:4. Смазывать бородавки мазью 2—3 раза в день.

- Смазывать бородавки соком незрелых плодов инжира.

- Смазывать бородавки, расположенные на подошвах стоп, маслом из семян льна обыкновенного.

- Растолочь плоды рябины обыкновенной и в виде холодного компресса прикладывать к бородавкам. Делать компрессы ежедневно.

- Смазывать бородавки свежим соком рябины обыкновенной.

- Измельчить и прикладывать к бородавкам листья туи западной, зафиксировав их полоской лейкопластыря.

- Залить 3 столовые ложки измельченной полыни 1 стаканом кипятка, на-

стоять 2 часа в закрытой посуде, процедить. Сделать компресс. Процедуру повторять ежедневно. Средство эффективно при плоских бородавках.

- Измельчить семена василька синего и прикладывать порошок из семян к бородавкам ежедневно, зафиксировав его полоской лейкопластыря.

- Смазывать бородавки и кондиломы соком ряски маленькой. Бородавки исчезают безболезненно.

Лечебные ванны

- Залить 3 столовые ложки травы клоповника сорного 2 стаканами кипятка, настоять в закрытой посуде 2 часа, процедить. Чуть подогреть и в горячем настое парить руки, покрытые бородавками. Ванну для рук можно принимать около 10 минут.

- Принимать ванны из конского каштана. Набрать половину эмалированного ведра или бака листьев каштана (можно с цветами и истолченными плодами), залить их доверху кипятком и настаивать 12 часов. В этом отваре принимать ванны при температуре 38—40°C в течение 15—20 минут. Достаточно 7—8 ванн, принимаемых через день.

Старинные способы лечения бородавок

- Шелковой ниткой завязать в воздухе узлы над каждой бородавкой. Затем спрятать эту нитку в свежерезанную картофелину и зарыть ее так, чтобы никто не знал место. Когда картофелина сгниет, бородавка исчезнет.

- Взять сырую картофелину, разрезать ее вдоль на 12 частей. Брать каждую часть в отдельности и тереть ею бородавку в течение 1 минуты. Так поступить со всеми 12 частями. После проце-

дуры собрать все части в тонкую тряпку и бросить в навозную кучу. Когда картошка сгниет, пройдут и бородавки.

- Потереть бородавку сначала одной половинкой разрезанной картофелины, затем другой половинкой, сложить их вместе, оставить где-нибудь в темном углу, не смотреть туда и забыть о картофелине. Когда она сгниет, бородавка исчезнет сама собой.

- Взять небольшой сырой клубень картофелины (кожуру не счищать) и разрезать его пополам. Одну половину бросить через голову от себя, а резаной стороной оставшейся половины натереть бородавку, после чего закопать ее в сухом месте, чтобы она там высохла, а не проросла. Когда закопанная часть картофелины высохнет или сгниет, бородавка исчезнет.

- Разрезать картофелину пополам. В полнолуние на освещенную луной стену положить руку с бородавками и потереть их половинками картофелины. Потом обе половины клубня соединить и зарыть. Можно при закапывании произносить слова: «Ты сгнивай, эта отпадай».

- В вечернее время, при свете убывающей луны, слегка потереть бородавку о любую поверхность, на которую падает лунный свет, и бородавка исчезнет.

ВЕСНУШКИ

Веснушки — мелкие желтовато-коричневые пятна, появляющиеся в основном на лице, груди, руках и спине.

Веснушки — проявление наследуемой особенности пигментации кожи. Появляются они обычно в 5—6-летнем возрасте, после 30 лет количество веснушек уменьшается. Веснушки становятся ярче весной, под влиянием сол-

нечных лучей, их яркость сохраняется все лето и раннюю осень, зимой веснушки бледнеют.

Традиционные методы лечения

Для удаления веснушек используют отшелушивающие мази и кремы, для профилактики перед выходом на улицу наносят на лицо солнцезащитные кремы.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- Смешать 1 чайную ложку сока лука с 0,5 стакана кислого молока и протирать кожу лица в течение дня. Если кожа сухая, после процедуры смазать лицо питательным кремом.

- Смешать 1 столовую ложку сока лука с 5 чайными ложками любого одеколона, разбавить 0,5 стакана холодной кипяченой воды и протирать кожу лица.

- Взять по 1 чайной ложке сока лука и огурца, смешать с 1 стаканом холодной кипяченой воды и протирать кожу лица.

- Взять в равных частях сок лимона, сок ягод смородины, сок листьев календулы, масло миндаля. Смазывать кожу утром и вечером.

- Развести сок лука водой в соотношении 1:1, нанести на кожу лица и дать высохнуть. После этого нанести слой сметаны и подержать еще 10 минут. Ополоснуть лицо теплой водой.

- Добавить в 1 чайную ложку сока моркови 3—4 капли лимонного сока, протирать смесью лицо.

- Смешать сок лука и мед в равных соотношениях (если кожа жирная, то мед можно заменить 6%-ным уксусом).

Намочить смесью салфетку и наложить ее на лицо на 15—20 минут. Средство с медом больше подходит для сухой кожи лица.

- При жирной коже смазать веснушки смесью из 1 столовой ложки свежего картофельного сока и 5 капель лимонного.

- При сухой коже смазать веснушки смесью из 2 столовых ложек свежего картофельного сока и 1 чайной ложки молока.

- Протирать лицо 1—2 раза в день раствором из 6—7 чайных ложек пищевой соды на 1 стакан воды.

- Пену взбитого яичного белка тщательно перемешать с соком 1 лимона, добавить 1 чайную ложку глицерина и 0,5 стакана одеколона. Протирать этим лосьоном кожу лица на ночь.

- Нарезать мелко пучок зелени петрушки, выжать сок и смешать с равным количеством некипяченого молока. Полученной смесью ежедневно смазывать кожу лица и, подержав 15 минут, смыть водой комнатной температуры.

- Опустить 30 ядер миндаля в кипящую воду и примерно через 10 минут вынуть их, очистить от кожицы и пропустить через мясорубку. К молотому миндалю добавить по каплям, тщательно перемешивая, 1 чайную ложку холодной кипяченой воды и 15 г меда. Полученной смесью нужно как минимум 1 раз в день смазывать кожу лица и, подержав 15 минут, смыть водой комнатной температуры.

- Смешать 1 чайную ложку окиси цинка, 1 чайную ложку белой глины, 2 чайные ложки 10%-ного пергидроля и 2 чайные ложки лимонного сока. Такую маску можно держать на лице всю ночь.

- Размять ягоды земляники и наложить их в виде маски. Через 20 минут смыть теплой водой.

- Избавиться от веснушек можно, умываясь кислым молоком. Это старинное народное средство.

- Натереть половину стручка сладкого перца и нанести кашицу на предварительно вымытое лицо на 30 минут. Смыть прохладной водой и смазать кожу кремом.

- Протирать кожу замороженным соком петрушки. После протирания сок сразу смывать не следует, надо оставить его на лице на 15—20 минут, а затем смыть.

- Полезно накладывать на кожу с веснушками кожуру дыни. Дынные корки накладывать на лицо перед сном и фиксировать их повязками.

- Смешать 1 чайную ложку лимонного сока с 25 г дрожжей и 1 столовой ложкой сырого молока, размешать и нанести смесь на лицо. Через 20 минут смыть маску теплой водой.

- Смазать лицо жирным кремом. Лимон нарезать тонкими ломтиками и уложить их на лицо. Держать лимон долго нельзя, иначе кожа может покраснеть. Лимон снять, лицо вымыть холодной водой и протереть ватным тампоном, смоченным в молоке.

- Смешать сок лимона пополам со сметаной. Смесью наложить на лицо на 15—20 минут.

- Смешать сок хрена пополам со сметаной. Смесью наложить на лицо на 5 минут.

- Разбавить сок хрена водой в соотношении 1:1 и промывать смесью кожу.

- Натереть спелую айву и отжать сок. Протереть лицо тампоном, смоченным в соке.

- Смешать 2 столовые ложки зеленого свежего горошка с 2 столовыми ложками молочной сыворотки. Размять, массу нанести на лицо. Через 15—20 минут смыть водой.

● Смешать 2 чайные ложки творога с 1 чайной ложкой сметаны, размешать и добавить 10 капель 3%-ной перекиси водорода. Маску нанести на 30 минут, затем смыть водой.

● Развести в 1 стакане воды 1 столовую ложку поваренной соли, вечером смочить лицо этим раствором и дать высохнуть, не вытирая. Утром умыться, а вечером снова повторить процедуру.

● Приготовить смесь из сока половины лимона, 0,5 стакана молока, 1 рюмки водки, 1 чайной ложки сахара. Протирать этой смесью лицо.

● Умывать кожу лица перед принятием солнечных ванн крепким чайным настоем.

Травы и сборы

● Смазывать соком из свежих листьев календулы кожу в местах высыпания веснушек.

● Залить 1 чайную ложку цветков календулы 0,5 стакана крутого кипятка. Настоять, укутав, 40 минут, процедить, смешать с 1 чайной ложкой сока лука и протирать лицо в течение дня несколько раз.

● Залить 1 столовую ложку сухих измельченных цветов калины 0,5 стакана крутого кипятка. Настоять, укутав, 40 минут, добавить 0,5 чайной ложки сока лука, перемешать и ватным тампоном протирать кожу в течение дня.

● Пропустить через мясорубку 3—4 цветка лилии водяной, добавить сок 1 среднего по величине лимона и 1 чайной ложки оливкового масла. Полученным кремом смазывать веснушки 2—3 раза в день.

● Залить 20 г измельченных семян огурца 1 стаканом 40%-ного спирта или водкой, настаивать в течение 7 дней, процедить. Перед употреблением нуж-

ное количество настойки разводить кипяченой водой в соотношении 1:10. Протирать лицо ежедневно.

● Протирать кожу соком, выжатым из всего растения росянки круглолистной.

● Пропустить через мясорубку листья одуванчика, отжать из них сок и смазывать веснушки 3—4 раза в день.

● Измельчить и залить 1 столовую ложку корней любистока лекарственного 2 стаканами кипятка, настоять 1 час. Приготовить компресс и накладывать его на пигментированные участки кожи на 30 минут 2—3 раза в день.

● Залить 5—6 соцветий цветков бузины черной 1 стаканом кипятка, настоять 10 минут, процедить. Смочить в настое салфетку, слегка отжать и наложить на лицо. Через 5 минут процедуру повторить.

● Смешать по 2 столовых ложки травы бессмертника, травы календулы, травы фиалки трехцветной, 3 столовые ложки травы зверобоя и 1 столовую ложку цветков василька. Залить 2 столовые ложки сбора 0,5 л кипятка и настоять ночь в термосе. Протирать лицо 3—4 раза в день.

● Залить 1 столовую ложку травы шалфея 1 стаканом кипятка, настоять и промывать кожу перед принятием солнечных ванн для предупреждения появления веснушек.

ВИТИЛИГО, ИЛИ ПЕСЬ

Витилиго — хроническое заболевание, характеризующееся появлением на коже белых обесцвеченных пятен.

Развитию заболевания способствуют психические травмы, нарушение функций надпочечников, щитовидной

и половой желез. Заболевание начинается с появления на коже резко очерченных белых пятен, которые, сливаясь между собой, постепенно увеличиваются в размерах.

Пятна при витилиго чрезвычайно чувствительны к ультрафиолетовому облучению, поэтому людям, страдающим этим заболеванием, нельзя долго находиться на солнце, иначе может возникнуть ожог депигментированных пятен.

Симптомы. Кроме косметических неудобств, это заболевание каких-либо субъективных ощущений не вызывает.

Традиционные методы лечения

Показан прием витаминов, особенно В₁ и В₆, фотосенсибилизирующих средств.

Применяется фотохимиотерапия.

Нетрадиционные и народные методы лечения

- Залить 2 столовые ложки сухой травы зверобоя 1 стаканом кипятка, нагреть на водяной бане 30 минут, настоять 10 минут, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды.

- Приготовить отвар по рецепту со зверобоем, указанному выше, смазать отваром белые пятна и облучать их солнечными лучами. Первый сеанс облучения должен длиться 5 минут, последний — 20 минут. Курс лечения — 20 облучений. В зимнее время можно облучать депигментированные участки ультрафиолетовыми лучами в поликлинике или солярии.

- Смазывать пятна витилиго можно не только отваром, но и соком зверобоя, выжатым из всего цветущего растения.

- Съедать в день по 0,5 кг ягод земляники лесной, смазывать земляничным соком депигментированные участки.

- Смазывать поверхность белых пятен на коже соком, полученным из свежего растения (всех его частей) ряски малой. Смазывать 5—6 раз в день.

ВРОСШИЕ НОГТИ

Вросшим называют такой ноготь, который врастает в мякоть пальца и острыми краями причиняет сильную боль.

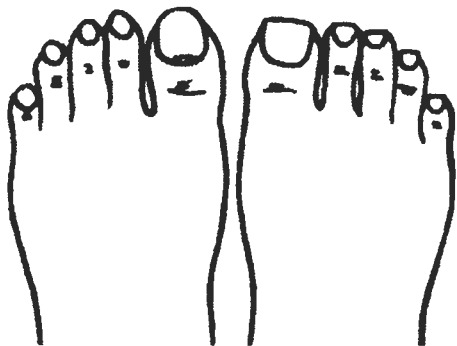
Внедряясь в боковые валики, ноготь вызывает их воспаление.

Чтобы предупредить врастание ногтя, надо вовремя и правильно стричь ногти. Делать это лучше после принятия ванны, когда ноготь размягчен.

Обрезать ногти надо так, чтобы боковые стороны не задевали кожу. Правильным считается прямоугольный вид ногтя, обрезанный полукругом ноготь может врасти в мякоть.

Традиционные методы лечения

Если врастание ногтя предупредить не удалось, официальная медицина предлагает хирургическое вмешательство.



Неправильно (слева) и правильно (справа) обрезанные ногти

Нетрадиционные и народные методы лечения

● В начальной стадии, когда ноготь еще не слишком глубоко врос в мякоть, делать ванночки из ромашки аптечной в течение 15 минут. Залить 6 столовых ложек соцветий 2 л кипятка, накрыть крышкой и настоять 1 час. Процеженный настой подогреть и опустить в него ноги, держать, пока не остынет. Вытереть ноги и осторожно отделить вросшую часть ногтя от мягких тканей, подложить под приподнятые края маленький ватный тампон, смоченный настоем йода.

● Смешать по 1 столовой ложке кашицу из чеснока, репчатого лука, листьев алоэ, топленое сливочное масло, добавить 1 чайную ложку пчелиного воска. Варить, постоянно помешивая содержимое деревянной ложкой, 2 минуты. Снять с огня, охладить до комнатной температуры. Мазь густо нанести на вросший ноготь, воспаленные кожу и мягкие ткани, сверху мазь обложить слегка отбитым тонким капустным листом, завязать бинтом и хорошо укутать теплым материалом. Процедуру повторять ежедневно до полного выздоровления.

ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС

Выпадение волос может быть вызвано многими факторами: нарушением деятельности желез внутренней секреции, перенесенными тяжелыми инфекционными заболеваниями, нервными потрясениями, себореей кожи волосистой части головы, нехваткой в организме веществ, необходимых для роста волос (например, кремния), злоупотреблением химическими средствами для мытья, окраски, завивки. Иногда болезненное выпадение волос может

наблюдаться после перенесения тяжелых заболеваний, повышения температуры до 39—40°C.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

● Очистить несколько долек крупного чеснока и растереть их в кашицу. Если волосы жирные, то необходимо добавить несколько капель растительного масла; если нормальные — разбавить кашицу растительным маслом на четверть; при сухих волосах — добавить растительного масла в половину объема чесночной кашицы. Затем легкими движениями втереть приготовленную чесночную суспензию в корни волос. Через 2 часа вымыть голову нейтральным шампунем. Лечебную процедуру делать 2 раза в неделю в течение 6 месяцев.

● Смешать 1 столовую ложку сока алоэ с 1 столовой ложкой меда и 1 чайной ложкой сока чеснока. Смесь хранить в холодильнике. Перед тем как мыть голову, приготовить отвар: взять по 1 столовой ложке травы полевого хвоща, цветков ромашки и листа крапивы, залить 1 л воды и кипятить 30 минут на водяной бане. Отвар можно хранить в холодильнике 3 дня. Можно приготовить отвар только из цветков ромашки или листа крапивы (брать на 1 л воды по 3 столовых ложки травы).

● Достать из холодильника готовую чесночную смесь и добавить в нее яичный желток, все как следует перемешать. Разделить волосы на пряди и легкими движениями втереть свежеприготовленную смесь. Потом укутать голову платком и надеть сверху целлофановый пакет. Через 20 минут хорошо промыть волосы мылом или нейтральным шампунем, втереть еще один желток, а по-

том волосы хорошенько промыть водой и сполоснуть травяным отваром.

- При гнездовой плешивости втирать в кожу волосистой части головы кашицу из чеснока и луковый сок, чередуя эти средства через день.

- Свежеприготовленный сок лука втирать в волосистую часть головы 1 раз в 2 дня для укрепления волос, удаления перхоти и питания кожи. Для этих же целей сок можно развести водой (1:1 или 1:2).

- Для улучшения роста и укрепления волос полезно применять сок лука с медом. С этой целью к кашице из лука добавить мед в соотношении 5:1. Втереть эту смесь в кожу головы и оставить на 30 минут, а затем смыть теплым настоем березовых листьев. Если волосы очень сухие, то к кашице из лука с медом добавить небольшое количество растительного масла и за 1 час до мытья головы втереть эту смесь в корни волос; затем надеть резиновую шапочку или полиэтиленовый мешок. После этого голову вымыть с мылом и сполоснуть настоем из березовых листьев.

- Смешать в соотношении 1:2 сок лука и водку. Втирать в кожу головы перед ее мытьем в течение 3—4 месяцев при выпадении волос и при жирной перхоти.

- Смешать 1 часть коньяка, 4 части процеженного сока лука, 6 частей отвара корней лопуха большого. Втирать в кожу головы при выпадении волос и для улучшения их роста. Покрыть голову полотенцем для согревания на 2 часа, после чего вымыть настоем листьев березы. Проводить процедуру 1 раз в неделю.

- Ватным тампоном, слегка массируя, втирать в кожу головы 1 столовую ложку сока лука, затем через 10 минут — 1 столовую ложку сока алоэ. После этого приготовить отвар: по 1 столовой

ложке травы тысячелистника и листа мяты перечной или Melissa, 2,5 столовой ложки листа крапивы двудомной. Смесь залить 1 л крутого кипятка, настоять, укутав, 10 минут, процедить и сполоснуть волосы.

- Залить 30—50 г луковой шелухи 2 стаканами воды и кипятить на медленном огне в течение 15—20 минут. Затем снять с огня, укутать и дать постоять 1 час, после чего процедить. Этим отваром смазывать волосы. Затем расчесать и еще раз нанести раствор, дать высохнуть и так делать несколько раз в неделю при жирной себорее. Волосы не только укрепляются, но и приобретают красивый золотистый оттенок.

- Соединить сок лука репчатого и касторовое масло, взятые в равных пропорциях. Втереть смесь в кожу головы, покрыть голову целлофановым пакетом, а сверху махровым полотенцем. Через 45 минут волосы осторожно вымыть и аккуратно расчесать. Курс лечения повторять через каждые 2 недели.

- Для укрепления корней волос полезно пить морковный сок в смеси с лимонным.

- Выжать сок из 3 корнеплодов моркови, 2 растений пастернака и 1 свеклы. Принимать 3 раза в день до еды.

- Втирать морковный сок в кожу волосистой части головы. Это способствует хорошему росту волос и придает им блеск. Развести в 1 л воды 2 столовые ложки меда. Этой водой смачивать волосы и втирать в кожу головы 2 раза в неделю.

- Взять в равных пропорциях ром, глицерин и лимонный сок, смешать и втирать в кожу головы утром и вечером.

- Втирать в корни волос спиртовую настойку касторового масла. Для этого 96%-ный спирт и масло взять в равных пропорциях, смешать, втереть в кожу головы, через 3 часа промыть голову

детским мылом, ополоснуть чуть подкисленной уксусом или лимонной кислотой водой.

- Мыть голову молочной сывороткой, после мытья ополаскивать чистой водой.

Травы и сборы

- Залить 50 г шишек хмеля 2 л кипятка, нагревать 10 минут, процедить. Мыть голову отваром.

- Залить 100 г плодов и столько же измельченных веток облепихи 1 стаканом горячей воды, прокипятить 10 минут, охладить, процедить. Втереть в корни волос, через 1 час голову сполоснуть теплой водой. Курс — 1 месяц ежедневно.

- Растворить семена петрушки и припудрить полученным порошком волосы. Это хорошее средство от выпадения волос.

- Добавлять в воду для ополаскивания сок свежей крапивы.

- Залить 1 столовую ложку сушеных листьев крапивы 1 стаканом кипятка, настоять 1,5 часа, процедить. После мытья волосы слегка подсушить и втереть настой в кожу головы. Применять 1 раз в неделю в течение длительного времени.

- Корни лопуха большого сложить в кастрюлю, залить водой, чтобы она только покрывала содержимое кастрюли, и поставить в духовку. Парить до полного размягчения корней. Остудить и процедить отвар. Ежедневно смачивать этим отваром корни волос. Выпадение волос приостановится.

- Отварить и растереть в кашу корни лопуха, смешать со сливочным маслом. Втирать в волосистую часть головы.

- Залить 6 столовых ложек листьев березы 2 стаканами кипятка, настоять. Ополаскивать настоем волосы.

- Залить 4—5 столовых ложек цветков липы 2 стаканами кипятка, настоять. Ополаскивать волосы.

- Залить соцветия календулы водкой в соотношении 1:10, настоять. Развести 1 столовую ложку настойки в 0,5 стакана кипяченой воды. Ополаскивать волосы.

- Втирать в кожу головы сок свежей травы тысячелистника обыкновенного 2 раза в день в течение 2 недель при сильном выпадении волос.

- Взять по весу по 3 части травы зверобоя продырявленного, корней лопуха большого, травы череды трехраздельной, цветков ромашки аптечной, по 2 части цветков бессмертника песчаного, столбиков с рыльцами кукурузы обыкновенной, травы пижмы обыкновенной, корней аралии маньчжурской. Настой готовить из расчета 1 столовая ложка смеси на 1 стакан кипятка. Принимать по 0,3—0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Взять по 20 г корней лопуха, цветков календулы и шишек хмеля. Залить весь сбор 1 л воды, прокипятить в течение 15 минут, процедить и мыть голову 3 раза в неделю.

- Взять по 20 г корней лопуха и шишек хмеля и 10 г корневища аира. Залить весь сбор 1 л воды, прокипятить в течение 15 минут, процедить и мыть голову 3 раза в неделю.

- Залить 1 столовую ложку корневища аира 1 стаканом кипятка и настоять 30 минут. Втирать в корни волос.

- Взять по 25 г корней и листьев лопуха, шишек хмеля, листа мать-и-мачехи, травы и корней крапивы. Залить весь сбор 1 л воды, прокипятить 15 минут, процедить и мыть голову 3 раза в неделю.

- Взять по 20 г корневища аира и корней лопуха, 15 г шишек хмеля и 10 г

цветков календулы. Залить весь сбор 1 л воды, прокипятить 15 минут, процедить и мыть голову 3 раза в неделю.

● Взять в равных частях по весу травы вереска обыкновенного, листа крапивы двудомной, корней лопуха большого и шишек хмеля. Залить 7 столовых ложек смеси 1 л воды, отварить на слабом огне 10 минут, настоять 1 час, процедить. Мыть голову теплым раствором 3 раза в неделю.

Старинное средство от выпадения волос

● Вынуть из говяжьей кости мозг (примерно 100—150 г) и прокипятить его с небольшим количеством воды до полного ее выкипания. Процедить, оставшуюся в сите массу выбросить, использовать только «слив». Добавить 50 мл водки и хорошенько смешать. Кожу головы перед мытьем тщательно помассировать и смазать гвоздичным маслом, затем вымыть дегтярным мылом. После этого снадобье втирать в кожу при помощи круговых движений на протяжении 5 минут. Укутать на ночь голову теплым платком, а утром сильно ее помассировать и расчесать грубой щеткой.

ГЕРПЕС

Герпес — вирусное заболевание с поражением кожи. Источником инфекции может быть больной человек или вирусоноситель. Чаще всего герпес проявляется в холодное время года, когда защитные силы организма снижены. Иногда герпес возникает на фоне других инфекционных заболеваний (грипп, пневмония и т. д.). Как самостоятельные заболевания различают простой герпес, его называют также лихорадкой, и опоясывающий герпес, или опоясывающий лишай.

Простой герпес поражает кожу в области рта и носа, реже — щек и ушных раковин. Нередко локализуется на половых органах. Иногда высыпания возникают на слизистых оболочках полости рта.

Симптомы. На коже, чаще всего на губах, появляются пузырьки с жидкостью, которые зудят, иногда болят. Через 3—4 дня пузырьки подсыхают и образуют корочку. Корочка отпадает, и кожа заживает на 6—8—й день.

Традиционные методы лечения

Прием противовирусных препаратов, витаминов.

Опоясывающий герпес располагается по ходу чувствительного нерва, чаще всего тройничного. Вирус первоначально проникает в нервные узлы, а затем переносится на кожу.

Симптомы. По ходу нерва появляются розово-красные пятна, затем образуются пузырьки с жидкостью. Возникают боли, повышается температура. Через 6—8 дней пузырьки высыхают, образуется корочка. Через 3 недели корочка отпадает.

Традиционные методы лечения

Пораженные участки смазывают лекарственными препаратами, внутрь назначают антибиотики, обезболивающие, витамины.

Нетрадиционные и народные методы лечения простого герпеса

Домашние средства

● Взять 0,5 чашки йогурта и размешать в нем 1 чайную ложку растворимого кофе. Добавить 2 мелко нарублен-

ные дольки чеснока, по 1 столовой ложке меда и кукурузной муки. Все перемешать и смазать пораженные места. Когда смесь подсохнет и отвалится, повторить процедуру. Способ не очень эстетичен, зато дает хороший эффект.

- Пить витаминные чаи.

- Принимать внутрь сок алоэ по 1 чайной ложке 2—3 раза в день перед едой. Смазывать соком алоэ места высыпания герпеса.

- Смазывать соком каланхоэ герпес 2—3 раза в день.

Травы и сборы

- Залить 5 г листа шалфея 1 стаканом кипятка. Настаивать 20 минут, охладить, процедить. Полоскать этим настоем рот.

- Залить 15 г сухих цветочных корзинок арники 0,5 л кипятка. Настаивать 2 часа. Применять для компрессов при заболевании герпесом.

- Залить 10—15 г почек березы 1 стаканом молока, варить 5 минут, завернуть в марлю. Применять как наружное противовоспалительное средство.

- Плоды калины растереть в ступке. Залить 20 г растертых плодов 1 стаканом воды. Настаивать 4 часа. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день.

- Смазывать места высыпания герпеса 2—3 раза в день соком осиновых листьев.

Нетрадиционные и народные методы лечения опоясывающего герпеса

Домашние средства

- Смазывать пораженные участки кожи мазью, состоящей из 100 г меда, 1 столовой ложки золы и 3 долек чеснока.

- Смазывать места поражения маслом горького миндаля (продается в аптеке).

- При опоясывающем герпесе помогает купание в морской воде.

Травы и сборы

- Смазывать места поражения герпесом отваром травы мяты перечной. Залить 1 столовую ложку травы 1 стаканом воды, кипятить 15 минут на водяной бане, процедить.

- Взять по 20 г семени пажитника, корневища лапчатки, травы руты. Всю смесь варить в 1 л воды в течение 30 минут. Отвар применять для примочек при опоясывающем лишае.

- Смешать 4 столовые ложки кашицы чеснока, 2 столовые ложки кашицы листьев ясеня и 6 столовых ложек меда. Смазывать участки кожи, пораженные лишаем, 3 раза в день, держать мазь по 2 часа.

ГНОЙНИЧКОВЫЕ ПОРАЖЕНИЯ КОЖИ, ИЛИ ПИОДЕРМИЯ

Пиодермия — группа острых и хронических заболеваний кожи, вызываемых обычно стафилококками и стрептококками, реже — некоторыми другими микроорганизмами.

Возникновению гнойничковых заболеваний способствуют укусы насекомых, расчесы, опрелости и прочие микротравмы. Некоторые формы гнойничковых заболеваний вызваны нарушениями нервной системы, внутренних органов, заболеваниями обмена веществ, особенно сахарным диабетом. Проникновение гнойничковой инфекции внутрь вызывает такие кожные заболевания, как фолликулин, фурункулез и др.

Традиционные методы лечения

Воздействие на очаги поражения с помощью общей и местной терапии, устранение причин, вызвавших заболевание, укрепление иммунитета больного.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- Натереть на терке очищенную от кожуры картофелину. Полученную массу нанести на марлевую салфетку, сложенную в 4—5 раз, и прибинтовать ее к пораженному участку кожи. Через 2 часа картофельную массу снять и заменить свежей.

- Натереть очищенную свеклу и эту кашицу прикладывать к гнойничкам.

- Протирать настойкой свежих листьев алоэ участки кожи, пораженные гнойничками.

- Хорошо размешать взятые в равных частях по объему кашицу чеснока и спирт. Смесь накладывать равномерно на гнойничковые поражения кожи, сыпи, прыщи. Сверху положить двух- или трехслойную марлю, перевязать. Такая смесь хорошо высушивает кожу и помогает раскрывать поры, предохраняя их от инфекционного заражения. Смесь менять 2—3 раза в сутки до полного выздоровления.

Травы и сборы

- Смешать 1 столовую ложку сока калины с 0,5 стакана воды. Протирать пораженные места.

- Залить 2 стакана измельченных почек тополя черного 0,5 стакана растительного масла, настаивать сутки, затем довести до кипения на слабом огне

и охладить. Смазывать на ночь больные места.

- Залить 2 чайные ложки сухих листьев и корней одуванчика лекарственного 1 стаканом воды, кипятить 5 минут, настаивать 8 часов. Принимать настой горячим до еды по 0,5 стакана.

- Сварить зерна ржи и пить отвар несколько раз в день при хронической сыпи.

- Заварить как чай траву глухой крапивы (яснотки белой). Пить при золотухе, фурункулезе и других гнойничковых заболеваниях.

- Залить 2 столовые ложки травы тысячелистника обыкновенного 1 стаканом горячей воды, настоять 1 час, процедить. Прикладывать в виде примочек при сыпи.

- Отжать сок из свежей травы дымянки лекарственной и использовать его для примочек.

- Взять 1 столовую ложку высушенной травы дымянки лекарственной, смешать растертую в порошок траву с 50 г вазелина. Смазывать места высыпаний.

- Смешать в равных количествах еловую смолу, сливочное масло и воск. Накладывать эту смесь на пораженное сыпью место.

- Залить 1 столовую ложку березовых почек 1 стаканом крутого кипятка и кипятить 15—20 минут. Настоять до остывания и процедить. Протирать этим настоем кожу.

- Смешать 10 г травы чистотела и 100 мл подсолнечного масла. Протирать этой смесью кожу.

- Смешать 10 г корневища аира и 100 мл подсолнечного масла и варить 20 минут. Остудить и процедить. Принимать по 1 столовой ложке 2 раза в день до еды.

- Залить 2 столовые ложки измельченных семян укропа 2 стаканами кипящей воды, настоять под крышкой 10 минут. Смазывать пораженные места.

- Взять в равных частях по весу лист грецкого ореха, лист земляники лесной, траву череды, траву фиалки трехцветной. Залить 50 г смеси 1 л кипятка, настоять в течение 30 минут, процедить и пить по 0,5 стакана 5—6 раз в день.

- Взять поровну корня лопуха большого, корня девясила высокого и листа ореха грецкого. Залить 1 столовую ложку измельченной смеси 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут, процедить. Пить по 1 стакану через каждые 3 часа.

ГРИБКОВЫЕ ПОРАЖЕНИЯ КОЖИ, ИЛИ МИКОЗЫ

Микозы вызываются растительными микроорганизмами — грибами. Заражение грибами происходит либо от больного человека или животного, либо через предметы, бывшие в употреблении у больных. Поражаются кожа, обычно стоп, ладоней, ногти, волосы.

С и м п т о м ы. При поражении грибами кожи сначала появляются пузырьки величиной с горошину, постепенно они расширяются, иногда захватывая всю поверхность стопы или ладони. У большинства больных отмечается зуд.

При поражении грибами ногтей у свободного края ногтя появляется желтое пятно или полоска. Затем ногтевая пластина утолщается, приобретает серо-желтую окраску, легко крошится.

При длительном течении болезни ногти могут практически разрушиться. При поражении волос на голове появляются шелушащиеся очаги, волосы становятся ломкими.

Традиционные методы лечения

Назначаются противогрибковые препараты внутрь и наружно.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- Смазывать места поражения грибом 20—30%-ным спиртовым раствором прополиса.

- Протирать пораженные места соком лука.

- Истолочь несколько луковиц и эту кашицу накладывать на пораженные грибом участки.

- При микозе стоп смешать по 1 столовой ложке морковного сока и уксусной эссенции и смазывать пораженные места намотанной на деревянную палочку ватой, смоченной этой смесью.

- Смешать в равных частях сок чеснока и 90-градусный спирт, добавить дистиллированной воды. Смесью — очень сильный антисептик, ее полезно применять как наружное средство против стойких инфекционных и грибковых поражений кожи, нечувствительных к лекарственным препаратам.

- Чесночные компрессы лечат грибковые заболевания, которые вообще очень плохо поддаются лечению. Помимо наружного лечения чесноком следует также принимать препараты чеснока внутрь. Помогают чесночный чай, чесночный отвар и чесночная настойка. Результат — через 3—4 дня.

- При микозе стоп ноги следует хорошо вымыть и погрузить ступни в крепкий винный уксус. Лечь спать в носках, пропитанных уксусом.

- При грибах на стопах, натоптышах, мозолях и других кожных высыпа-

ниях на ногах очень хорошим народным средством считается бег по утренней росе босиком не менее 20—30 минут. После бега ноги не вытирают, а ждут, пока они сами обсохнут. Дополнительно на ночь рекомендуется пораженные места массировать свежеприготовленным картофельным соком или хотя бы ломтиком сырого картофеля. Курс лечения — 1 месяц, заметное улучшение наступает уже через 10 дней.

Травы и сборы

- Истолочь листья мяты перечной вместе с поваренной солью. Смесь положить между пальцами ног примерно на 1 час. Процедуру повторять до исчезновения грибка.

- Залить пучок травы молочая (все растение) 2—3 л кипящей воды, настоять 1—2 часа, укутав в теплое одеяло. Держать ноги в горячей настоянной воде 30—40 минут. Хорошо пропаренные ногти обрезать ножницами. Ванны повторять через каждые 2 дня вплоть до полного исчезновения грибка.

- Залить 10 г цветков сирени обыкновенной 0,5 стакана спирта. Настаивать 10—15 суток. Полученной настойкой смазывать пораженные места.

- Растереть листья дурнишника обыкновенного, выжать из кашицы сок. Смазывать соком пораженные места.

- Смешать 3 части коры дуба, по 2 части травы вербены лекарственной, плодов ежевики сизой, соцветий календулы, травы хвоща полевого. Залить 3 столовые ложки смеси 1 стаканом воды, прокипятить в течение 15 минут, процедить. Теплый отвар использовать для примочек и промываний.

- При грибковых заболеваниях стоп смешать в равных частях листья ежевики, цветки календулы, траву хво-

ща, траву вербены и дубовую кору. Залить 10 г этой смеси 1 стаканом воды, кипятить 15 минут, настоять 2 часа и процедить. Делать компрессы и примочки, а также принимать внутрь по 1 столовой ложке 4 раза в день.

ЖИРНАЯ КОЖА

Жирная кожа — рыхлая и блестящая. Из-за расширенных пор внешне напоминает лимонную корку.

Под воздействием инфекции на ней могут возникать раздражения, воспаления.

Но у жирной кожи есть и свои преимущества: она дольше обычного остается упругой, на ней позже возникают морщины.

С возрастом жирная кожа становится суше.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- Пучок свежей петрушки вымыть, мелко нарезать, залить водой, довести до кипения, процедить. Теплую кашицу через марлю приложить к лицу на 30 минут. Затем лицо протереть водой, но не мыть. Маску можно делать 3 раза в неделю. Отваром листьев петрушки протирать кожу ежедневно.

- При внутренних прыщах на лице, при закупорке сальных желез рекомендуется такое средство: тщательно перемешать 100 г натертого сырого картофеля, 1 желток сырого куриного яйца, сок 1 лимона, 1 столовую ложку растительного масла и на кончике ножа медный купорос. Эту массу наложить утром на 20 минут на лицо, после чего ополоснуть лицо подкисленной теплой водой. Одновременно утром натощак выпить

1 стакан сока сырого картофеля. Через 1 час можно завтракать.

- Приготовить картофельное пюре и влить в него немного травяного молока. Само молоко готовить так: взять по 1 чайной ложке травы хвоща полевого и травы зверобоя, залить 0,5 стакана кипяченого молока и настоять 10 минут, пока готовится картофель. Перемешать и сделать маску на 15—20 минут, после чего смыть подкисленной водой.

- Сварить картофельное пюре. Взять 1 столовую ложку коры калины, залить 1 стаканом крутого кипятка, поставить на слабый огонь на водяную баню и кипятить 15 минут. Отвар слить в картофельное пюре, чтобы получилась масса на одну маску, и наложить на лицо на 15—20 минут. Смыть маску можно оставшимся отваром коры, предварительно разбавив его 3 частями воды и капнув туда несколько капель водки, или спирта, или лимонного сока.

- Натереть большую морковь (если сока у моркови выделяется много, то добавить немного талька). Готовую кашицу нанести на лицо и держать 15—20 минут. Ополоснуть лицо теплой водой.

- Наложить на лицо кусочки помидоров. Через 15—20 минут снять их.

- Натереть на терке или пропустить через мясорубку капусту. Кашицу смешать со взбитым белком. Нанести на лицо на 20—30 минут. Ополоснуть теплой водой.

- Натереть на терке или пропустить через мясорубку капусту, добавить толокно. Наложить на лицо на 15—20 минут, смыть теплой (не горячей) водой.

- Раздавить горсть белой и красной смородины, смешать сок с 1 столовой ложкой крахмала и нанести кашицу на лицо. Маска хорошо суживает поры.

- Выжать сок из ягод вишни, сме-

шать его с небольшим количеством крахмала и наложить на предварительно очищенную кожу на 20 минут. Вишневая маска стягивает поры, освежает кожу лица.

- Айву натереть на терке, кашицу смешать со взбитым белком и наложить на лицо. Маска сужает поры, уменьшает сальность и разглаживает крупные морщины.

- Влить 0,5 чайной ложки клюквенного сока в 2 чайные ложки яичного белка. Маску накладывать 2—3 раза в день через каждые 4—5 минут. Смыть чайной заваркой.

- Мелко нарезать лимон, залить его 1 стаканом воды и дать настояться 10 дней. Настоем пропитать слой ваты и наложить на лицо на 15—20 минут. После снятия маски лицо не мыть. Маска не только стягивает поры, но и разглаживает морщины.

- Натереть 2 свежих огурца, добавить 0,5 стакана водки, смешать и оставить в стеклянной посуде настаиваться в течение 7 дней, процедить. Марлю смочить в настойке и наложить на лицо на 15 минут. Стягивает поры, уменьшает сальность.

- Яблоки натереть на терке (для одной маски достаточно 1—2 яблок). Кашицу наложить на лицо на 15—20 минут. Смыть прохладной водой.

- Взять по 5 г белой глины и талька, добавить 1—2 столовые ложки молока. Полученную кашицу нанести на лицо на 20 минут. Маска подсушивает кожу и суживает поры.

- Раздавить ягоды винограда и взять столько, сколько поместится в 1 столовую ложку, добавить половину свежего желтка, немного крахмала (можно заменить пшеничной мукой). Маску нанести на кожу лица на 20 минут, смыть теплой, а затем холодной водой.

- Отжать сок из 2 луковиц средней величины, а кашичу смешать с 1 столовой ложкой лимонного сока. Эту смесь наложить на лицо и через 20—25 минут смыть сначала теплой, а потом холодной водой.

- Взбить 1 белок, к нему добавить 0,5 стакана одеколона, камфорного спирта и сока айвы. Ваткой, смоченной в этом лосьоне, очистить жирную кожу.

- Смешать в пропорции 1:4 сок алоэ и водку. Протирать жирную, склонную к образованию угрей кожу.

- Натереть апельсины вместе с кожурой. Полученную кашичу залить 0,5 стакана водки, настаивать 7 дней в темном месте, процедить, отжать массу и добавить 1 чайную ложку глицерина. Протирать лицо лосьоном ежедневно.

- Выжать сок из 1 грейпфрута, добавить в сок несколько капель камфорного спирта. Протирать кожу лосьоном ежедневно.

Травы и сборы

- Залить 50 г свежих (или 25 г сухих) цветков сирени 0,5 л кипятка. Посуду укутать бумагой или одеялом и настоять до охлаждения. Процедить, а затем часть полученного настоя соединить с картофельным крахмалом так, чтобы получилась масса консистенции сметаны, и нанести на кожу в виде маски. Оставшийся настой сирени можно хранить в холодильнике 1—2 дня и после подогрева на водяной бане использовать еще для одной маски.

- Залить 5 столовых ложек листа грецкого ореха и травы череды 0,5 л кипятка и кипятить 15 минут на слабом огне. Пропитать теплым отваром марлю или полотняную ткань и положить ее на 15—20 минут на лицо.

- Залить 1 столовую ложку измельченных листьев крапивы 0,5 стакана водки. Настоять, процедить. Протирать лицо утром и вечером, не менее 2 месяцев.

- Залить 1 столовую ложку цветков и плодов бузины черной 1 стаканом воды. Настоять. Смочить в теплом настое марлю, сложенную в 4—5 слоев, и положить ее на лицо.

- Залить 1 столовую ложку цветков василька 1 стаканом кипятка и настоять 30 минут. Смочить в настое марлевую салфетку, сложенную в 4—5 слоев, слегка отжать и положить на лицо. Компресс надо менять 3—4 раза, начиная с горячего и заканчивая холодным. Горячий следует держать 3—4 минуты, холодный — 10—15 минут.

- Залить 1 столовую ложку сухих цветков ромашки аптечной 2 стаканами кипятка, настоять 10—15 минут, процедить. В теплом настое смочить марлю, слегка отжать и приложить к лицу. Компресс надо менять через каждые 5 минут. Курс лечения — 20 процедур ежедневно.

- Залить 1 столовую ложку измельченного листа мать-и-мачехи 1 стаканом крутого кипятка, настоять, затем процедить. Применять в виде примочек, обмываний и протираний при угрях и жирной, пористой коже. Настой оказывает противовоспалительное и подсушивающее действие.

- Залить 2 столовые ложки травы полыни горькой 1 стаканом воды, прокипятить на слабом огне 5—10 минут, охладить и затем процедить. Рекомендуется умываться этим отваром по утрам. Процедура очищает кожу лица, делает ее более упругой и нежной.

- Залить 2 столовые ложки смеси травы череды, цветков ромашки, листа мать-и-мачехи, плодов конского кашта-

на, травы полевого хвоща, травы тысячелистника, корня алтея и корня окопника 2 стаканами кипятка. Кипятить на слабом огне 30 минут, охладить, процедить. Добавить 3 столовые ложки водки и 1 столовую ложку камфорного спирта. Лосьон нанести на чистую кожу и дать ему впитаться.

- Залить 10 г травы душицы, 10 г листа лопуха и 5 г корней крапивы двудомной 1 стаканом водки. Настаивать 7—10 дней, процедить и развести водой в соотношении 1:1. Протирать лицо ежедневно.

- Взять по 1 чайной ложке измельченной коры дуба и ивы. Залить смесь 1 стаканом кипятка, настоять, процедить и влить туда 1 столовую ложку пищевого уксуса. Затем развести смесь кипяченой водой в соотношении 1:10. Протирать лицо.

- Взять поровну травы зверобоя продырявленного, листьев щавеля обыкновенного, цветков календулы, листьев мать-и-мачехи. Сбор измельчить и залить кипятком в соотношении 1:2. Теплую кашицу положить между слоями марли. Держать маску 15—20 минут, затем обмыть лицо теплой водой.

ИЗБЫТОЧНОЕ ПОТООТДЕЛЕНИЕ

Различают потоотделение общее и местное.

Общее повышенное потоотделение возникает при лихорадочных состояниях, неврастении, вегетососудистой дистонии, базедовой болезни, туберкулезе, сахарном диабете.

Местное повышенное потоотделение проявляется на ограниченных участках тела, чаще всего на ладонях, подошвах, в подмышечных впадинах, в

области половых органов, волосистой части головы.

У людей с местным повышенным потоотделением постоянно влажные руки и ноги (чаще при этом холодные), в складках кожи появляется опрелость, от стоп и из подмышечных впадин исходит неприятный запах.

Традиционные методы лечения

Лечение должно быть направлено прежде всего на ликвидацию причин, вызывающих повышенное потоотделение.

При необходимости назначают присыпки, мази.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- Ноги в местах потения присыпать картофельным крахмалом.

- Места чрезмерного выделения пота на ногах припудрить смесью крахмала и талька (1:9) или, еще лучше, салициловой кислоты, крахмала и талька (1:3:27).

- Залить 1 чайную ложку соли 1 стаканом горячей воды. Соленым раствором ополаскивать руки 2 раза в день.

Травы и сборы

- Залить 1 столовую ложку листа шалфея 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день через 1 час после еды. Особенно рекомендуется женщинам в период менопаузы.

- Взять по 2 части листа черники и листа шалфея лекарственного, по 1 части травы клевера пашенного и травы сушеницы болотной. Залить 1 столовую

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

ложку смеси 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Залить 4 столовые ложки измельченной соломы овса посевного 1 л кипятка, настоять 1 час и, не процеживая, сделать ванночку для рук. Держать 20 минут.

- Залить 5 столовых ложек измельченных листьев грецкого ореха 1 л кипятка, настоять 1 час, нагреть на слабом огне до кипения, остудить, процедить. Употреблять для ножных ванн.

- Кору дуба (лучше использовать кору молодых деревьев) растереть в порошок, просеять через сито. Порошок засыпать в носки. Порошок в носках менять ежедневно.

- Вымыть ноги холодной водой, вытереть насухо. Между пальцами положить листья березы. Листья менять 2 раза в день.

- Взять 3 части коры дуба и 1 часть корневища горечавки желтой. Залить 5 столовых ложек смеси 1 л кипятка, нагреть на водяной бане 30 минут, настоять 15 минут, процедить. Употреблять для ножных ванн.

- Взять 200 г соломы овса посевного и 50 г коры дуба. Залить смесь 1 ведром воды, нагреть на огне до кипения, настоять 30 минут. Ежедневно делать ванны по 20 минут.

МОЗОЛИ

Мозоль — ограниченное утолщение рогового слоя кожи, появляющееся от длительного давления или трения.

Мозоли на подошвах, пальцах и в межпальцевых складках стоп часто бывают болезненными.

- Небольшой кусочек листа алоэ разрезать вдоль и наложить на мозоль (срезом к мозоли), сверху покрыть компрессной бумагой и перебинтовать. Оставить на ночь, утром снять и смазать мозоль жирным кремом. Процедуру повторять несколько дней подряд, пока мозоль не размягчится, после чего мозоль соскоблить.

- Избавиться от мозолей можно с помощью 8—10 мыльно-содовых ванночек. Налить в тазик 1 л теплой воды (36—40°C) и растворить в ней 1 чайную ложку соды. Затем опустить в получившийся раствор стопы на 15 минут и потереть после этого загрубевшие участки кожи пемзой или специальной щеткой. Ополоснуть ноги теплой водой, насухо вытереть их полотенцем и смазать питательным кремом.

- Для удаления мозолей применяется прополис в чистом виде. Предварительно распарить ноги (10—15 минут), после чего кожу протереть, наложить разогретый кусочек прополиса тонким слоем на мозоль и закрепить бинтом на 5 дней. Такие процедуры нужно повторить 3 раза. После ванны и снятия повязки размягченную мозоль механически удалить пемзой или щеткой.

- Измельчить в кашицу перья зеленого лука и прикладывать к мозолям, трещинам, образующимся на ступнях ног. Из этой кашицы можно делать на ночь компрессы.

- Смазывать мозоли свежим соком лука.

- Взять 2 части сока лука и 1 часть столового уксуса. Уваривать на медленном огне под крышкой в течение 10 минут, после чего охладить, процедить и

полученным отваром обрабатывать мозоли.

- Взять луковую шелуху от 5 луковиц среднего размера, залить 1 стаканом столового уксуса и оставить на 2 недели в плотно закрытой посуде при комнатной температуре. Затем шелуху отжать и прикладывать к мозолям по несколько раз в день до полного их исчезновения.

- Остро наточенным ножом разрезать крупный зубчик чеснока на тоненькие пластинки так, чтобы не попала сердцевина. Затем при помощи пластыря прикрепить чесночные пластинки к мозолям — по одной на каждую. Перед процедурой хорошенько распарить ноги в горячей воде. Лечение проводить в течение недели. Однако следует помнить, что этот метод иногда приводит к ожогам и даже огрубению мозолей.

- Испечь несколько долек чеснока, растереть их в кашу и смешать со сливочным маслом, топленым нутряным салом или сметаной в соотношении 1:2. Эту смесь наложить на больное место на несколько дней. Вместо печеного чеснока можно применять компресс из двух долек чеснока, сваренных в молоке.

- Мозоль предварительно распарить в соленой воде, затем приложить многослойную марлю, смоченную в соке чеснока. Процедуру делать вечером, перед сном, в течение 12—15 дней.

- При мозолях и кожных затвердениях старый картофель (прошлогоднего урожая) натереть, а свежие помидоры разрезать на дольки. После смешивания состав наложить на мозоли и ороговения. Прикладывать до размягчения кожи и прекращения воспаления.

- Тонкие срезы из сырого картофеля в виде аппликации прикладывать к болезненным мозолям.

- К мозолям и ороговениям кожи регулярно (до достижения результата) 1 раз в день прикладывать в виде аппликаций кашу из 0,5 стакана тертого картофеля и 1 столовой ложки меда.

- Измельчить взятые поровну сырой картофель, репчатый лук и лист алоэ и наложить кашу на мозоль. Удаление мозолей всегда необходимо проводить после мыльно-содовой ванночки.

- Для снятия боли от мозолей развести в теплой воде марганцовокислый калий до образования раствора розового цвета, добавить чуть-чуть соли и опустить туда ноги на 15—20 минут. После этого ноги не вытирать. Боль быстро пройдет. Можно после ванночки смазать мозоль йодом.

- Распаривание мозолей в теплой воде с растворенным в ней нашатырем помогает снять мозоль без боли.

Травы и сборы

- Мозоли можно удалить за 1—2 дня, накладывая свежую живицу любого хвойного дерева. Живицу заклеивают лейкопластырем и меняют через сутки. Предварительно мозоль необходимо распарить.

- Смешать 5 г вошины, 1 столовую ложку растертой травы полыни и водку до консистенции жидкой кашицы. Наложить на больное место, покрыть чистой марлей и оставить на ночь.

- Мозоль смазать млечным соком инжира обыкновенного. Приложить к мозоли внутреннюю поверхность разрезанного пополам плода. Процедуру повторять ежедневно на ночь.

- Смазывать мозоль млечным соком одуванчика или молочая полумохнатого.

- Мелко измельчить листья ириса, залить кипятком и прикладывать в виде припарок к затвердевшим участкам кожи рук и ног. Кожа размягчится, и мозо-

Домашние средства

● Для ускорения созревания нарыва натереть свежий репчатый лук и прикладывать кашицу к пораженному месту.

● Испечь луковицу или сварить ее в молоке, приложить ее в горячем виде к нарыву и прибинтовать. Менять луковицы через каждые 4—5 часов.

● Луковицу испечь, растереть и смешать с 1 частью натертого «Детского» мыла. Полученные лепешки прикладывать к нарыву, меняя через каждые 5 часов. Вместо лука можно использовать печеный чеснок.

● Привязать к нарыву свежую кашлицу из натертой свеклы — нарыв или рассосется, или быстро созреет.

● Держать больное место в горячем растворе содовой или мыльной воды (1 чайная ложка на 1 стакан воды). Держать не менее 20 минут.

● Приложить свеженатертый картофель к больному месту, перевязать марлей, менять через 3 часа.

● При панариции — гнойном воспалении пальца руки — на ранней стадии заболевания пораженный палец обматывать внутренней (белой) стороной картофельных очистков. В течение суток кожуру сменить несколько раз.

● К намечающемуся нарыву прикладывать мазь из меда, муки и растертого печеного лука.

● Для быстрого созревания нарыва и для рассасывания опухолей к больному месту нужно прикладывать на ночь мякиш пшеничного хлеба, смоченный в горячем молоке.

● Смачивать поверхность нарыва свежим соком алоэ древовидного.

ли можно будет совершенно безболезненно сиять. Время процедуры — 2—3 часа, повторять ее следует 2—3 раза.

НАРЫВ, ИЛИ АБСЦЕСС

Нарывы образуются при попадании в организм через поврежденную кожу гноеродных микробов. Микробы могут распространяться и из имеющегося в организме гнойного очага. Распространение происходит по кровеносным и лимфатическим сосудам. В месте внедрения микробов образуется нарыв.

При остром воспалении количество гноя быстро растет, он может прорвать окружающую его оболочку и излиться на поверхность кожи, что способствует выздоровлению. Но если нарыв прорвется внутри, под окружающей его оболочкой, то может начаться гнойное воспаление и даже заражение крови.

Симптомы. В месте нарыва краснота, припухлость, боль. Общие признаки — повышение температуры, слабость, головная боль.

Традиционные методы лечения

Нарывы вскрывают хирургическим путем. Чтобы предотвратить появление нарыва, места порезов, ссадин, уколов нужно хорошо обрабатывать дезинфицирующими растворами.

Внимание! Нельзя самому вскрывать нарывы, нельзя на них давить или массировать их. Если созревший нарыв прорвался, нужно осторожно выдавить его чистыми руками, промыть раствором марганцовки или борной кислоты и затем еще 2 дня прикладывать к ранке согревающий компресс из раствора соды.

- Срезать нижний, наиболее крупный, лист алоэ древовидного, тщательно промыть, разрезать вдоль или растолочь, наложить на больное место и прибинтовать. Менять ежедневно.

- Привязать к назревшему нарыву ткань, смоченную в касторовом масле.

Травы и сборы

- Залить 20 г измельченной коры ивы 1 стаканом кипятка и греть на медленном огне 20 минут. Смочить в отваре кусок бинта и привязать его к нарыву на ночь.

- Прикладывать к нарыву свежие листья лилии кудреватой.

- Залить 1 чайную ложку семян кориандра посевного 1 стаканом кипятка, настоять. Смочить в настое ткань и прикладывать как примочку к нарыву.

- Прикладывать к фурункулам и воспаленным участкам кожи кашицу из размельченных семян льна культурного, залитых теплой водой.

- Сварить в молоке семена льна культурного и соцветия ромашки аптечной. Процедить и прикладывать кашицу к нарывам.

- Хорошими средствами для лечения нарывов являются кедровая смола и живица. Их надо прикладывать к нарывам.

- Истолочь свежие листья будры плющевидной. Прикладывать листовую массу к нарывам.

- 30 г листа эвкалипта шаровидного залить 1 стаканом кипятка и поставить на медленный огонь. 1 стакан отвара развести в 1 л кипяченой воды и промыть нарывы.

- Истолочь 0,5 стакана сухого листа и цветков зверобоя обыкновенного и настоять в 1 стакане растительного

масла в течение 3 недель. Маслом смазывать нарывы.

- Взять 15 г ветвей омелы белой, по 10 г цветков глухой крапивы, травы крапивы жгучей, травы водяного перца и коры дуба. Смесь залить 1 л кипятка. Применять в виде компрессов или примочек.

ОТЕКИ, ИЛИ «МЕШКИ» ПОД ГЛАЗАМИ

«Мешки» под глазами образуются в результате неправильной деятельности внутренних органов. Чаще всего различают сердечные и почечные отеки, вызываемые заболеваниями сердца или почек.

Для того чтобы избавиться от отеков и отечности, надо лечить основное заболевание. Ниже приведены лишь методы косметического избавления от отеков на лице.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- Наложить на лицо мелко натертый сырой картофель в марлевых салфетках на 25—30 минут, затем снять и протереть кожу настоем ромашки. Такую маску следует делать 2—3 раза в неделю для уменьшения отечности лица.

- Приложить к векам марлевые мешочки с испитым чаем (чайинками) и полежать 20 минут.

Травы и сборы

- Залить 30 г кукурузных рылец 1 стаканом кипятка и настоять, укутав, 3 часа. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды в течение 5 дней.

● Залить 4 столовые ложки травы хвоща полевого 2 стаканами кипятка, настоять 1 час и процедить. Выпить все глотками в течение дня. Принимать в течение 2—3 недель.

Внимание! При острых воспалениях почек хвощ противопоказан.

ПЕДИКУЛЕЗ, ИЛИ ВШИВОСТЬ

Вши — это мелкие кровососущие насекомые, паразитирующие на теле человека. Они поселяются на волосистой части головы или иных волосистых участках тела.

Головные и лобковые вши откладывают свои яйца — гниды — на волосах, платяные вши — на белье. Гниды выглядят как крошечные белые комочки на волосах.

Лобковые вши не вызывают венерических заболеваний, хотя могут передаваться при половых контактах. В отличие от сифилиса и гонореи ими можно заразиться через туалетные сиденья, зараженное белье и т. п.

Симптомы. Укус вши оставляет на теле красное пятнышко размером с булавочный укол, но он вызывает сильный зуд, который приводит к расчесыванию. Зуд и редкие, маленькие, неглубокие язвочки у основания волос являются первыми признаками педикулеза.



Головная
вошь



Гниды на
волосах



Лобковая
вошь

Традиционные методы лечения

Вшей выводят инсектицидными препаратами. Проводят полную санитарную обработку тела и дезинсекцию белья. Волосы коротко остригают.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- Головных вшей надо вычесывать расческой с очень мелкими и частыми зубьями.
- Намазать волосы керосином и укутать голову полотенцем. Держать не менее 2 часов, затем керосин смыть, а волосы расчесать.
- Радикальным методом борьбы с головными вшами может быть стрижка волос наголо.
- Полезно втирать в кожу головы сок клюквы. Делать это надо в течение 10 дней.

Травы и сборы

- Залить 2 столовые ложки травы мяты 1 стаканом гранатового сока, кипятить 10 минут. Применять для местных втираний в кожу.
- Залить 20 г травы будры плющевидной 0,5 стакана уксуса. Втирать в кожу 2 раза в день.
- Залить 10 г травы живокости и 5 г лимонной кислоты 1 стаканом кипятка. Настоять 6 часов, процедить. Применять для местных втираний в кожу. Курс лечения — 5—10 дней.
- Смешать 2 столовые ложки травы багульника, 2 столовые ложки корневищ чемерицы и 30 г разогретого свиного жира. Настаивать в теплом месте 12 часов, еще теплым настоем процедить. Использовать для втираний 2 раза в день. Курс лечения — 5—10 дней.

ПЕРХОТЬ, ИЛИ СЕБОРЕЯ

Перхоть является проявлением кожного заболевания — себореи.

Себорея — это заболевание всего организма, проявляющееся в расстройстве функции сальных желез. Появление себореи нередко совпадает с наступлением полового созревания, она исчезает в старости с угасанием функции половых желез. Это дает основание увязывать развитие заболевания с расстройствами эндокринной системы.

Сама по себе себорея неприятная, но относительно безвредная болезнь. Однако при этом заболевании кожа становится восприимчивой к грибковой или бактериальной инфекции. Различают сухую и жирную себорею.

Симптомы. Наиболее резко себорея проявляется на лице, волосистой части головы, груди, спине, половых органах. При себорее кожа может быть очень жирной, маслянистой, приобретать темно-серый цвет, покрываться мелкими чешуйками. Поры при этом расширяются. Волосы на голове блестят, словно смазанные маслом, отдельные пряди волос часто склеиваются. Жирные роговые чешуйки частично остаются на волосах, а частично отшелушиваются в виде перхоти, попадают на одежду и придают человеку неопрятный вид.

Традиционные методы лечения

Для лечения себореи и перхоти в легких и незапущенных случаях применяют многие широкодоступные шампуни. Для более тяжелых случаев существуют эффективные средства, например сульфеновое мыло и паста сульсена. Важно наладить правильный режим питания.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- Смешать в равных частях по объему сок лука, водку и касторовое масло. Смесь втирать за 1 час до мытья головы при сухой себорее (сухая перхоть).

- Залить 30—50 г шелухи лука 2 стаканами воды и варить на слабом огне 15—20 минут. Настоять, укутав, 1 час и процедить. Смазать этим отваром волосы, расчесать, дать высохнуть и делать так несколько дней при жирной себорее. Волосы укрепляются и одновременно приобретают золотистый оттенок.

- Смешать 1 столовую ложку касторового масла, 1 столовую ложку меда с таким же количеством сока лука и добавить 1 яичный желток. Втереть смесь в кожу головы. Укутать голову чем-нибудь теплым и оставить так на 1—2 часа, после чего тщательно промыть волосы, чтобы удалить луковый запах.

- Приготовить свежий сок лука и ватным тампоном втереть его в кожу головы. Когда кожа высохнет, втереть сок алоэ. Затем вымыть голову отваром следующих трав: 1 столовая ложка травы тысячелистника, 2,5 столовой ложки листьев крапивы двудомной, 1 столовая ложка листьев мяты перечной или мелиссы на 1 л воды.

- Волосы можно прополаскивать в отваре луковой шелухи (отвар должен быть концентрированным, темно-коричневого цвета).

- Кашицу из чеснока и свежих листьев крапивы двудомной, взятых в равных по объему частях, положить на кожу головы и волосы и повязать косыночкой. Через 15—20 минут смыть теплой подкисленной водой и ополоснуть волосы отваром из цветков ромашки аптечной (при сухой себорее).

- При жирной себорее полезно ополаскивать волосы чуть подкисленной водой (1 столовая ложка уксуса на 1 л воды).

- Мыть волосы дегтярным или ихтиоловым мылом 1 раз в неделю.

- Протирать голову смесью из 3 г танина, 1 г хинина и 100 мл водки. Это снижает сальность волос.

- Смачивать корни волос соком алоэ (при жирной себорее).

Травы и сборы

- Приготовить настой цветков пижмы и ополаскивать этим настоем волосы.

- Приготовить отвар травы черноголовки. Теплым отваром мыть голову 2—3 раза в день. После мытья голову досуха не вытирать, волосы должны оставаться чуть влажными.

- Смешать 10 столовых ложек спиртовой настойки календулы лекарственной (продается в аптеке) с 1 столовой ложкой касторового масла. Смесью втирать в кожу головы 2—3 раза в день при жирной себорее.

- Смешать и залить 1 л воды 2 столовые ложки сухих соцветий календулы и 1 чайную ложку корней лопуха. Варить на медленном огне 15—20 минут. Ополаскивать отваром волосы и втирать в кожу головы.

- Залить 1 столовую ложку измельченных листьев крапивы двудомной 1 стаканом кипятка, настоять 1,5 часа и процедить. Волосы вымыть и слегка подсушить, затем втереть настой в кожу головы. Применять 1 раз в неделю в течение длительного срока при жирной себорее.

- Использовать отвар березовых почек и березовый деготь (при жирной себорее).

- Залить 100 г измельченных листьев крапивы 0,5 л воды и 0,5 л уксуса. Варить 30 минут. Процедить, когда остынет. Отваром мыть голову вечером, перед сном, без мыла.

- Размельчить корни репейника, выкопанные осенью, и залить 2 столовые ложки корней 1 стаканом кипятка. Варить на слабом огне 15—20 минут, настоять до остывания, процедить. Втирать отвар в кожу головы (при жирной себорее). Хранить корни репейника надо в замороженном виде.

- Залить 2 столовые ложки соцветий ромашки аптечной 1 л воды и кипятить 5 минут. Ополаскивать отваром волосы при жирной себорее.

- Залить 2 столовые ложки корневищ аира 1 л воды, кипятить 15 минут, процедить. Половину отвара втереть в кожу головы и оставить на 15—20 минут. Затем оставшейся частью отвара ополоснуть волосы. Высушить волосы, не смывая отвар.

- Ополаскивать волосы отваром листьев березы и шишек хмеля.

- Взять по 1 столовой ложке измельченной травы хвоща полевого и соцветий арники. Смесью залить 2 стаканами воды, прокипятить, процедить. Отвар втирать в кожу головы (при жирной себорее).

- Взять поровну травы герани и лист крапивы. Залить 4 столовые ложки смеси 1 л кипятка, настоять 30 минут. Этим настоем ополаскивать волосы (при жирной себорее).

- Взять по 2 столовых ложки листа крапивы и травы мать-и-мачехи, залить 1 стаканом кипятка. Поставить на огонь и дать закипеть, затем настоять и процедить. Ополаскивать отваром волосы.

ПРОЛЕЖЕНЬ

Пролежень — омертвление кожи, подкожного слоя и других тканей при длительном давлении на них в условиях нарушенного кровообращения. Чаще всего пролежни образуются у ослабленных больных, долгое время проводящих в постели без движения.

Вероятность появления пролежней повышается при анемии, авитаминозе, нарушениях обмена веществ. У ослабленных больных пролежень может возникнуть быстро — в течение суток.

Симптомы. Первые признаки — побледнение кожного участка, отечность, образование пузырей. Следующая стадия — омертвление мягких тканей и надкостницы.

Традиционные методы лечения

Необходимо систематически менять положение больного; приобрести специальный противопролежневый матрац. На простыне, на которой лежит больной, не должно быть складок, а на одежде — швов. Белье надо регулярно менять.

Места наибольшего давления следует не реже 3—4 раз протирать камфорным спиртом, 2%-ным раствором танина в спирте, разведенным столовым уксусом. Легкий массаж поможет больному переносить свое тяжелое положение.

Нетрадиционные и народные методы лечения

- Смазывать пролежни облепиховым маслом (продается в аптеке).
- Делать примочки из масла шиповника (продается в аптеке).
- Смешать 2 части мелко нарезанной коры молодого дуба, 1 часть почек

тополя черного и 7 частей сливочного масла. Смесь настоять ночь в тепле, вскипятить, процедить. Смазывать этой мазью пролежни.

РАНЫ

Раны — механические повреждения тканей с нарушением целостности кожи или слизистой оболочки. При глубоких ранах поражаются и другие ткани. Раны могут стать входными воротами для возбудителей инфекционных заболеваний.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- Рану покрыть слоем ихтиоловой мази, сверху наслоить картофельную кашу (лучше брать клубни розового картофеля — «американку»). Перевязки проводить ежедневно, желательнее с утра.
- При гноящихся ранах помогают компрессы, сделанные из кашицы отварного картофеля.
- Натертый свежий картофель накладывать на раны для быстрого их заживления.
- При ожоговых ранах можно прикладывать к пораженному месту кашу из белой части лука-порея, поместив ее предварительно в двойной слой марли.
- При плохо заживающих ранах можно использовать следующий препарат: смешать кашу из 1 луковицы среднего размера и 1 столовую ложку сухой измельченной коры ивы. Залить 1 стаканом крутого кипятка. Настоять ночь, предварительно хорошо укутав, после чего процедить и смешать в рав-

ном соотношении с медом. Делать повязки с этой смесью.

- Смешать 1 столовую ложку козьего молока или овечьего жира с 0,5 столовой ложки мелкой соли, добавить 1 столовую ложку кашицы из старого лука. Все тщательно растереть в фарфоровой ступке и этой смесью смазать рану, а сверху наложить компресс с этой же мазью и оставить на сутки.

- Натереть морковь и приложить кашицу к гноящейся ране.

- Для очистки и заживления гнойных ран помогает свежий сок ягод клюквы.

- Смазать рану медом и наложить сверху стерильную повязку. Лучшим для лечения ран считается мед, взятый в тех местах, где растет много тополей.

Травы и сборы

- Хорошим дезинфицирующим и кровоочистительным средством является сок полыни.

- При гнойных ранах прикладывать к больным местам свежие растертые листья земляники.

- Залить 1 столовую ложку плодов шиповника 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, процедить. Смочить в настое салфетку, слегка отжать и положить на рану.

- Листья лопуха отварить в молоке и прикладывать к ранам.

- Взять 4 свежих корня герани, залить 1200 мл кипящей воды и кипятить 20 минут. Промывать рану теплым отваром и завязывать рану тряпкой, обильно пропитанной этим отваром. Процедуру смены повязки повторять 3 раза в день.

- Добавить к 1 г цветочных корзинок календулы 100 мл оливкового масла. Настаивать 20—25 дней. Применять

при ранах и ушибах во избежание образования рубцов.

- Порезы, царапины смазывать чистым пихтовым маслом для предотвращения нагноения. Раны большой площади обрабатывать маслом нельзя.

- Залить 20 г травы горца птичьего (спорыша) 1 стаканом кипятка. Кипятить 15 минут, процедить. Применять в виде примочек для лечения гнойных ран.

- Промывать рану отваром вяза граболистного. Отвар коры с молодых веток вяза заварить кипятком, варить на водяной бане до тех пор, пока раствор не станет коричневым и не уменьшится вдвое. Делать примочки на пораженную поверхность.

- Залить 1 чайную ложку измельченных листьев черники 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, укутав, процедить. Обрабатывать раны.

- Залить 30 г листьев эвкалипта 1 стаканом кипятка. Кипятить 20 минут, процедить. Достаточно взять 1—2 стакана отвара на 1 л воды. Промывать раны.

- Залить 1 столовую ложку измельченной травы хвоща полевого 1 стаканом кипятка, кипятить 30 минут на небольшом огне, процедить. Использовать для компрессов.

- Взять 5 г листа шалфея, по 10 г травы вербены и травы хвоща полевого, 5 г цветков ромашки, по 10 г лепестков розы и коры дуба. Весь сбор залить 1 л кипятка, настоять в течение 30 минут, отфильтровать и использовать в качестве ранозаживляющих примочек.

- Для лечения ран и нагноившихся язв вместо пластыря применяют самоотделяющиеся слои бересты березы повислой, которая обладает противовоспалительным, обезболивающим и ранозаживляющим действием.

- С узкой полосы зеленого листа камыша снять верхний слой, ногтем вынуть белоснежную сердцевину, похожую на вату, наложить ее на рану в несколько слоев, сверху зафиксировать повязкой. Белая сердцевина обладает кровоостанавливающим и бактерицидным действием.

- Пух цветущего растения кипрея узколистного используется вместо ваты. Обладает кровоостанавливающим, ранозаживляющим действием. Применять следует в марлевых подушечках.

- Сфагновый (торфяной) мох гигроскопичен, применяется вместо ваты. Обладает ранозаживляющим и антисептическим действием. При наложении на раны хорошо впитывает в себя гной, способствует быстрому заживлению ран. Для перевязок надо использовать предварительно простерилизованные марлевые подушечки, набитые мхом. В экстренных случаях торфяной мох используется без стерилизации.

РОЖА

Рожа — острое воспаление кожи инфекционной природы. Возбудитель — стрептококк, который внедряется через поврежденные участки кожи (ссадины, потертости, царапины). Рожа может развиваться и как осложнение гнойной раны.

Симптомы. Озноб, головная боль, рвота, температура тела 39—40°C. На пораженной коже появляется яркая краснота, покрасневший участок слегка возвышается над уровнем здоровой кожи, быстро увеличивается, вызывая жжение и боль.

Локализуется чаще всего на лице, голнях и половых органах. Рожистое воспаление может переходить с одного места на другое.

Традиционные методы лечения

Лечение проводят в больнице, назначают антибиотики и антибактериальные препараты, витамины.

Используют иммуностимулирующие препараты. Одновременно при необходимости проводят местное лечение: повязки, физиотерапию.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- На пораженные рожой участки положить сухой компресс из картофельного крахмала на вате.

- На пораженные участки наложить многослойную марлевую повязку, пропитанную картофельным соком, смывая ее 3—4 раза в день. Можно оставлять на ночь. Дополнительно повязку со стороны контакта с кожей можно посыпать порошком пенициллина.

Травы и сборы

- Прикладывать к пораженным рожой местам листья мать-и-мачехи и одновременно принимать порошок из сушеных листьев мать-и-мачехи.

- Прикладывать к пораженным участкам 2—3 раза в день свежие листья лопуха, смазанные сметаной.

- Прикладывать к рожистым воспалениям листья подорожника, обсыпанные порошком мела.

- Измельченную кору черемухи обыкновенной прикладывать к местам, пораженным рожой.

- Растертые в кашицу плоды боярышника прикладывать к воспаленным участкам кожи.

- Измельченную кору сирени прикладывать к местам, пораженным рожой.

- Развести 1 чайную ложку настойки семян или листьев дурмана 0,5 стакана кипяченой воды. Применять для примочек.

СИНЯК

Синяки возникают в результате ушиба — закрытого повреждения мягких тканей от удара тупым предметом или падения на твердую поверхность. Синяк имеет вид пятна, меняющего на протяжении нескольких дней свой цвет: красный-фиолетовый-синий-зеленый-желтый. Такое изменение окраски происходит вследствие распада красящего вещества — гемоглобина.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- Прикладывать к синяку свежие листья капусты.

- Взять сырой картофель и, разрезав на 2 части, разрезом приложить к больному месту и потереть ушиб.

- На больное место накладывать компресс из сырой картофельной массы (картофельных очистков) или кашицы из сваренного в кожуре и размятого картофеля. Иногда для лучшего эффекта в картофельную кашицу добавляют мед и питьевую соду.

- Почистить сырую картофелину, приложить к синяку один из очистков внутренней стороной и прикрепить с помощью бинта или пластыря. Не снимать этот компресс в течение 2—3 часов.

- Залить 3 столовые ложки кашицы свежего чеснока 300 мл 6%-ного уксуса, настоять в темном месте при комнатной температуре 1 сутки, периодически встряхивая содержимое, затем процедить. Растирать настойкой синяки.

- Прикладывать к синяку кашницу из соевой муки.

- Приложить к синяку чисто вымытый кусочек меди (медный пятак).

Травы и сборы

- Прикладывать к синякам в виде примочки сок или отвар травы руты душистой.

- Приложить к месту ушиба примочку с соком свежих листьев и корней калужницы болотной.

- Приложить к синяку размятый или мелко нарезанный лист подорожника.

- Измельчить 1 луковицу, смешать с 1 столовой ложкой растертого в порошок сухого листа подорожника большого, добавить равное количество меда и тщательно смешать на кипящей водяной бане. Применять в виде компрессов при ушибах и кровоподтеках. Держать 2 часа. Делать компрессы 3 раза в день.

СТРИГУЩИЙ ЛИШАЙ, ИЛИ ТРИХОФИТИЯ

Стригущий лишай — заразное грибковое заболевание кожи. Грибок поражает кожу в паховой области, на стопах, в волосистой части головы и других местах.

В месте повреждения кожи образуется постепенно расширяющееся снаружи кольцо, внутри которого часто остается участок здоровой ткани. Выделяют несколько типов стригущего лишая — в зависимости от локализации.

Симптомы. При стригущем лишае тела происходит поражение эпидермиса в виде колец с явлениями воспаления и шелушения.

Стригущий лишай стоп вызывает зуд и ощущение жжения. В межпальцевых промежутках стопы и на подошвах образуются небольшие пузырьки и трещины колен.

Стригущий лишай волосистой части головы приводит к выпадению волос на голове и образованию участков облысения круглой формы. Первоначально грибок вызывает повреждение корней волос, потом стержней и окружающих тканей в диаметре около 2 см. В месте повреждения кожи возникает шелушение или появляются ссадины в результате расчесов. В процессе заживления кожи возобновляется рост волос. Полностью волосы восстанавливаются в течение 3 месяцев.

Традиционные методы лечения

Внутрь назначаются противогрибковые препараты, пораженные участки обрабатывают йодом, дезинфицирующими растворами. При поражении волосистой части головы волосы в очагах поражения удаляют.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

● Существует очень хороший способ лечения этого неприятного кожного заболевания. Разрезать дольку чеснока и смазать пораженное место разрезанной частью. Затем втереть смесь березового угля и сока подорожника, приготовленную в пропорции 1:1.

● При лечении стригущего лишая нужно промыть кожу уксусом и завязать больное место плотной тканью, чтобы улучшить проникновение уксуса в кожу. С этой же целью в чесночный уксус по-

лезно добавлять несколько капель камфорного масла.

● Участки кожи, пораженные стригущим лишаем, сначала натереть кашицей или соком чеснока, затем втереть пудру из березового угля в смеси с соком свежего корня лопуха. Втирание делать по 20—30 минут до полного выздоровления.

● Золу от 3 головок чеснока смешать с 50 г сливочного масла и 200 мл крепкого бульона морских рыб. Мазь втирать ежедневно по 2—3 раза в участки кожи, пораженные лишаем.

Травы и сборы

● Залить 50 г цветков или плодов софоры японской 0,5 л водки и настоять 30 дней в темном месте. Пить по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 3—4 месяцев. Если водка противопоказана даже в таких количествах, то можно принимать настой: заварить 1 столовую ложку цветков или плодов софоры 1 стаканом кипятка, настаивать в течение ночи в термосе и выпить в течение суток.

● Взять по весу 5 частей травы череды трехраздельной, по 4 части кукурузных рылец, травы зверобоя продырявленного, по 3 части корневища аира болотного, травы фиалки трехцветной, травы хвоща полевого, по 2 части корневища солодки уральской, травы льнянки обыкновенной, цветков календулы лекарственной. Залить 1 столовую ложку смеси трав в термосе 1 стаканом кипятка, настаивать 4—6 часов, потом процедить. Принимать внутрь по 0,5 стакана настоя утром и вечером — спустя 1 час после еды. Длительность лечения индивидуальна.

● При высыпаниях на волосистой части головы рекомендуется следующий сбор: 4 части по весу травы череды

СУХАЯ КОЖА

трехраздельной, 2 части травы чистотела большого, 1 часть травы хвоща полевого. Залить 2 столовые ложки смеси 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Втирать в кожу головы после мытья. Повторить через 2—3 дня.

Лечебные ванны

● Залить 100 г травы чистотела большого 4 л холодной воды. Довести до кипения, настоять 1 час, процедить и вылить в приготовленную ванну (20—30 л) с температурой 40—45°C. Длительность процедуры — не более 10 минут. Для детей температура воды должна быть не выше 40°C. Ванны принимать через день.

● Взять по весу по 4 части семян льна посевного и цветков клевера лугового, по 3 части коры ивы козьей и травы зверобоя продырявленного, по 2 части травы тимьяна ползучего, травы черноголовки обыкновенной, цветков календулы лекарственной, по 1 части корневища валерианы и травы чистотела большого. Высыпать 100—150 г смеси в эмалированную посуду, залить 5 л теплой кипяченой воды, закрыть крышкой и кипятить на слабом огне 5 минут. После охлаждения процедить в ванну при температуре воды 31—35°C. Ванну принимать в течение 10—15 минут через день. Курс лечения — 12—15 ванн.

● Взять в равных частях корень валерианы лекарственной, траву череды трехраздельной, траву зверобоя продырявленного, траву чистотела большого, траву шалфея лекарственного. Залить 100 г сбора в эмалированной посуде 4 л холодной воды, поставить на огонь и довести до кипения. Настоять 1 час, процедить и вылить в ванну (10—20 л) при температуре воды 40—45°C. Длительность процедуры — 5—10 минут в зависимости от самочувствия больного.

Сухая кожа шелушится и часто кажется натянутой. Из-за недостатка защитного слоя кожного сала она сильно реагирует на перепады температуры. На сухой коже реже, чем на жирной, появляются прыщи, но она менее прочна, легко трескается, грубеет, шелушится.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

● Весной, после зимних холодов, кожа часто высыхает и шелушится. Натереть на терке морковь, смешать с 2 столовыми ложками картофельной муки и 1 сырым яичным желтком и полученную смесь наложить на лицо. Через 20 минут смыть. Эту маску можно делать часто, она хороша для любой кожи.

● При сухой коже хорошее действие оказывают крахмально-помидорные маски. Измельчить на терке мякоть небольшого помидора, смешать с картофельным крахмалом до образования кашицеобразной массы и добавить 4—7 капель растительного масла (подсолнечного, кукурузного, оливкового). После тщательного смешивания компонентов наложить этот состав на лицо на 15—20 минут, а затем смыть кипяченой водой. Курс лечения — 10—15 масок.

● Смешать мед с равным количеством молока (сметаны) и смазать кожу лица. Это хорошее смягчающее средство.

● Хорошо растереть 100 г меда, 2 яичных желтка, 100 мл растительного масла и слегка подогреть. Накладывать маску в несколько слоев. Смывать ватным тампоном, смоченным в липовом отваре.

- Залить 2—3 столовые ложки овсяных или пшеничных хлопьев горячим молоком. Полученную массу нанести на кожу лица, смыть теплой водой.

Травы и сборы

- Смолоть в кофемолке или растереть в порошок сухие листья мяты. Залить 2 столовые ложки порошка таким количеством воды, чтобы получилась кашицеобразная масса. Подогреть ее до 60—70°C, слегка остудить, а затем нанести на хорошо очищенное лицо. Сверху накрыть мягкой тканью с прорезями для глаз, носа и рта. На закрытые глаза положить смоченные в теплом чае ватные тампоны. Полежать 15—20 минут, затем смыть маску теплой кипяченой водой.

Лечебные ванны

- Освежающая и разглаживающая кожу ванна — косметическое средство для сухой кожи. Заполнить ванну водой, затем развести в ней 50 мл хвойного экстракта и 0,5 кг картофельного крахмала. Принимать ванну нужно при температуре 35—37°C в течение 10 минут, затем во влажную кожу втирать питательный крем. Такую ванну можно принимать при ороговении эпидермиса и при гусиной коже.

ТРЕЩИНЫ

Трещины на коже или слизистой оболочке возникают при чрезмерной сухости кожи, потере эластичности или при воспалительной инфильтрации. Чаще всего они образуются в области естественных складок: в углах рта, за ушными раковинами, а также в местах, подвергающихся травматизации, например на ладонях, подошвах.

Через глубокие трещины в организм может проникнуть инфекция.

Симптомы. Глубокие трещины болезненны, кровоточат. После заживления может образоваться рубец.

Традиционные методы лечения

Назначение средств, способствующих заживлению трещины, при проникновении инфекции — применение противобактериальных и противогрибковых препаратов.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- Протереть в кашу перья зеленого лука и прикладывать к трещинам на коже. На ночь делать компрессы.

- Смешать в равных частях по объему сок лука, сок алоэ, рыбий жир, всыпать муку, сделать лепешку и приложить к трещине на пятке. Лепешку можно оставить на ночь. Утром снять лепешку, протереть ноги отваром коры дуба или календулы, не вытирать, дать обсохнуть, затем смазать питательным кремом.

- При глубоких трещинах делать ванночки из крахмала: размешать 1 столовую ложку картофельного крахмала в 1 л воды. Такие ванночки проводят ежедневно в течение 30 минут (желательно перед сном) до полного исчезновения трещин (обычно требуется 7—12 процедур). После ванночки трещины смазывают жирным кремом или глицерином.

- Отварить картофельные очистки и прогреть в этом отваре руки и ноги. Продолжительность процедуры 20—25 минут. После процедуры руки и ноги

необходимо промыть чистой теплой водой и смазать касторовым маслом.

- При склонности к трещинам пяток следует ввести в ежедневный рацион продукты, содержащие витамины А, В, С.

Травы и сборы

- При трещинах на пятке можно применить следующее средство: залить 1 столовую ложку цветков ноготков небольшим количеством воды (только чтобы цветки были покрыты водой) и прокипятить в течение 5 минут на медленном огне. Небольшую луковицу растереть до кашицеобразного состояния, измельчить 1 столовую ложку каланхоэ. Все эти компоненты перемешать и эту массу наложить на трещины. Держать нужно не более 3 часов. Эта же смесь хорошо очищает ороговевшие места на коже. Избавляет от мозолей. Курс лечения проводить в течение 2—3 недель.

- При трещинах на ступнях залить горсть льняного семени и столько же хорошо измельченной кожуры картофеля 0,5 л воды и варить до образования густой кашицы. Остудить до температуры 38—42°C и держать ноги в кашнице 15—20 минут. После этого сполоснуть их теплой водой и осторожно срезать огрубевшую кожу по краям трещин. Смазать трещины 2%-ной йодной настойкой, а затем втереть по всей стопе крем.

ТРОФИЧЕСКИЕ ЯЗВЫ

Трофические язвы — это длительные, с трудом заживающие дефекты тканей. Большинство из них развиваются на фоне варикозного расширения вен, которое приводит к хронической венозной недостаточности. Чаще всего язвы локализуются на нижней

трети голени. Болезнь может осложняться вторичной инфекцией — рожистым воспалением.

Симптомы. Кожа вокруг язвы отечная, уплотненная. Часто бывают мокнущая экзема, дерматит.

Традиционные методы лечения

Лечение направлено на устранение причины, вызвавшей язву, например варикозной болезни.

Местно язву очищают с помощью ультразвука, лазера, назначают препараты, способствующие заживлению и эпителизации.

Применяют средства, улучшающие микроциркуляцию крови.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- Чесночные припарки или компрессы применяются при открытых язвах. Взять многослойную марлю или махровое полотенце, намочить в горячем отваре чеснока, отжать лишнюю жидкость и сразу же приложить к больному месту. На припарку или компресс положить сухую фланелевую повязку и грелку или бутылку с горячей водой, чтобы дольше сохранить тепло.

- Накладывать на больные места многослойные (8—10 слоев) марлевые повязки, пропитанные картофельным соком. Сверху повязки нужно покрывать компрессной бумагой и забинтовывать. Повязки надо менять через 4—6 часов и оставлять на всю ночь.

- Натереть лук, кашицу завернуть в марлевую салфетку и положить на язву. Лук очищает язву от гноя, уменьшает боль и отечность.

Травы и сборы

● Успокаивающее действие на больных, страдающих длительно не заживающими язвами, оказывает настой листьев ежевики (10 г на 200 мл кипятка, настаивать 20 минут и процедить), который принимают по 100 мл в теплом виде утром и вечером. При этом быстрее очищаются и заживают раны.

● Смешать кашицу из 1 средней луковицы, 1 столовую ложку сухих измельченных цветков календулы, 1 столовую ложку сухой измельченной коры ивы, залить 200 мл крутого кипятка, настоять, укутав, ночь, процедить и смешать в равных долях с медом. Делать повязки с мазью на язвы, плохо заживающие раны.

● Залить 20—25 г свежих измельченных цветков зверобоя с примесью листьев 200—250 мл оливкового, подсолнечного или льняного масла. Настаивать 2—3 недели в теплом месте, постоянно помешивая. После этого масло процедить через 2—3 слоя марли. Хранить в темной бутылке. Зверобойным маслом смазывать пораженные участки кожи, раны и язвы.

● Измельчить листья календулы и прикладывать их к язвам, фиксируя повязкой.

● Залить 50 г измельченных свежих листьев грецкого ореха 300 мл прокипяченного подсолнечного масла, настоять при комнатной температуре 15—20 дней и процедить. Полученным настоем смочить марлевую салфетку и приложить к обмытой поверхности язвы. Перевязки делать 1—2 раза в день.

● Залить 1 столовую ложку измельченной коры ивы белой 1 стаканом кипятка, нагреть на водяной бане 30 минут, настоять 10 минут, процедить. Применять наружно для обмывания язв 1—2 раза в день.

● Залить 2—3 столовые ложки корней стальника полевого 2 стаканами кипятка, кипятить 15 минут, настаивать 30 минут, после чего процедить. Принимать по 0,5 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды. Настой обладает противовоспалительным действием, снижает проницаемость и ломкость капилляров, снимает боли.

● Взять в равных частях цветки ромашки лекарственной, траву тысячелистника обыкновенного, траву хвоща полевого. Завернуть в марлю 2—3 столовые ложки смеси, на 3 минуты опустить в стакан с кипятком, слегка отжать и приложить к язве.

УГРИ

Угри — это поражение сальных желез и их протоков. Они появляются из-за гормональных изменений во время периода полового созревания и наиболее часто встречаются у детей и подростков с жирной кожей. Когда естественные кожные выделения закупоривают отверстия волосяных фолликулов и сальных желез, в них могут начать размножаться бактерии.

Эти бактерии вызывают изменения сального секрета, что превращает его в сильный раздражитель для кожи. Чаще всего угри появляются на коже лица, шеи, спины и груди, но могут поражать также и другие участки тела.

При обыкновенных угрях происходит образование комедонов, которые обычно выглядят как зернышки проса или черные точки. Вокруг них располагаются участки воспаленной кожи.

Воспаление связано с раздражающим действием кожного жира и других веществ, выделяемых железами. В тяжелых случаях угревой сыпи наблюдается образование рубцов.

Симптомы. При раздражении и воспалении среднего слоя кожи могут развиваться шишковидные опухоли, кисты и гнойники.

Традиционные методы лечения

При обыкновенных угрях назначаются препараты для приема внутрь, а также различные кремы и мази. Чтобы уменьшить жирность кожи и удалить кератиновые пробки из фолликулов, можно использовать особые сорта мыла, обезжиривающие кожу (от одного до трех раз в день), а также протирать кожу по вечерам спиртовым лосьоном.

Сульсеновое мыло и сульсеновая паста, содержащие селен и серу, широко доступны и продаются без рецепта. Если использовать их, как указано на упаковке, то они помогут при умеренных проявлениях угрей.

Внимание! Применение некоторых противугревых средств во время беременности может быть причиной выраженных пороков развития у ребенка. Подобные лекарства можно принимать только под наблюдением врача.

Общие рекомендации

- Соблюдайте правила личной гигиены: следите за чистотой кожи и волос.

- Избегайте применения жирных кремов, лосьонов и косметики.

- Не носите тугих шляп и тесных воротничков.

- От слишком частого бритья и усердного мытья лица уже имеющееся воспаление может усилиться.

- Выделите достаточное время для сна.

- Избегайте стрессов.

- Питание должно быть полноценным. Исключите из рациона жирную и острую пищу.

Нетрадиционные и народные методы лечения

- Смешать 100 мл картофельного сока с 1 чайной ложкой меда. Образовавшуюся смесь наносить на лицо на 20—30 минут ежедневно (лучше вечером) в течение 2 недель. Сделать перерыв 5—7 дней и повторить курс.

- При жирной и пористой коже с угрями накладывать на лицо маску из морковной кашицы.

- Мелко нарезать 400 г чеснока, насыпать в бутылку и залить водкой или спиртом. Настоять на солнце до желто-зеленоватого цвета, периодически встряхивая содержимое, дать отстояться, а затем аккуратно процедить. Принимать с водой, начиная с 5 капель и прибавляя ежедневно по 1 капле. Так дойти до 25 капель, затем уменьшать число капель в таком же порядке. Курс лечения — постоянный, до полного выздоровления. Эту настойку можно использовать для протираний или обмываний.

- Этот рецепт особенно хорош при лечении розовых угрей. Каждый день делать свежую кашицу из нескольких долек чеснока и накладывать на лицо. Держать эту маску следует 10—15 минут. Полезно также принимать внутрь препараты, содержащие чеснок.

- Залить 3 столовые ложки измельченных огурцов 1 стаканом крутого кипятка, настоять 2—3 часа, процедить, отжать осадок и добавить 1 чайную ложку меда, размешав его до полного растворения. Смочить в этой жидкости ватный тампон и протереть лицо после умывания.

- При лечении угрей рекомендуется умываться водой из сернистых источников.

- Сок листьев алоэ способствует устранению раздражения, воспаления и угрей при жирной коже лица. Листья промыть кипяченой водой, обсушить и в течение 10 дней выдержать в темном, прохладном месте. Затем листья измельчить и отжать сок. Свежеприготовленным соком следует протирать кожу 2—3 раза в день.

- При раздражении жирной кожи и угревой сыпи применяется водный настой листьев алоэ. Листья, предварительно выдержанные в темном, прохладном месте, измельчить до кашицеобразного состояния, залить холодной кипяченой водой в соотношении 1:5, настоять 1 час, прокипятить 2—3 минуты и процедить.

Травы и сборы

- Протирать лицо, пораженное угрями и юношескими гнойничками, соком травы татарника колючего, при этом обязательно применять сок татарника колючего и внутренне — по 1 чайной ложке 3 раза в день после еды.

- Поместить в бутылку свежие лепестки белой лилии, залить их в пропорции 1:1 водкой или разведенным спиртом и настаивать 14 дней. Приготовленной настойкой протирать кожу перед сном.

- Протирать угри тампоном, смоченным пихтовым маслом (продается в аптеке).

- Жирную кожу рекомендуется 2—3 раза в день протирать смесью 1 чайной ложки меда и 1 чайной ложки настойки календулы (продается в аптеке), размешав их в 1 стакане теплой кипяченой воды.

- Сделать мазь: 1 часть сока свежих листьев малины на 4 части сливочного масла или вазелина. Наносить на лицо 1 раз в день.

- Залить 1 столовую ложку листа шалфея 1 стаканом кипятка и настоять, укутав, 30 минут. Настой процедить, добавить 0,5 чайной ложки меда и все хорошо перемешать. Теплой смесью делать примочки 2—3 раза в день.

- Взять в равных частях по весу корни лопуха, корни девясила, лист грецкого ореха и траву зверобоя. Приготовить отвар из 1 столовой ложки сбора на 1 стакан воды. Принимать по 2—3 стакана в день при обыкновенных угрях.

Лечебные ванны

При кожной сыпи полезно принимать ванны из травы клевера: измельчить 400 г травы клевера, залить 2 л кипятка и настоять 4 часа. Процедить и вылить в ванну с температурой 36—38°C. Курс лечения — 8—10 ванн, принимать через день по 15—30 минут.

ФУРУНКУЛ

Фурункул — это гнойное воспалительное заболевание, обусловленное, как правило, стафилококком. Фурункулы бывают одиночными или множественными и могут появиться на любом участке тела. Их размеры могут быть различны: от горошины до грецкого ореха и более. Фурункулами чаще поражаются участки тела, подвергающиеся трению и загрязнению: задняя поверхность шеи, лицо, руки, поясница и ягодицы.

Более тяжелым заболеванием, чем фурункулы, являются карбункулы. Карбункул похож на фурункул, но воспалительный процесс распространяется

на более глубокие слои кожи, на под-кожную клетчатку, и сопровождается их некрозом (омертвением).

Симптомы. Кожа вокруг фурункула краснеет, утолщается и болит. Постепенно образуется абсцесс (гнойник) — полость, наполненная гноем. Наконец гнойник созревает и прорывается — гной вытекает. Затем образовавшаяся рана заживает. В отдельных случаях наблюдаются повышение температуры и недомогание.

Традиционные методы лечения

Цель лечения — ускорить созревание фурункула и его очищение от гноя. Пораженные участки протирают спиртом или зеленкой, смазывают йодом. При необходимости применяют антибиотики. После очищения раны от гноя накладывают повязки с мазями. Назначают физиотерапию.

Общие рекомендации

- С фурункулами надо обращаться осторожно, потому что грубая обработка может вызвать проникновение инфекции в глубже лежащие ткани.
- Лучше всего при появлении фурункула посоветоваться с врачом.
- После того как гнойник прорвался, надо наложить повязку, которая защищает кожу от вторичной инфекции.

Внимание! Ни в коем случае нельзя выдавливать фурункул. Карбункулы лечить в домашних условиях недопустимо.

- Чтобы ускорить развитие абсцесса и смягчить кожу для его прорыва наружу, надо ежедневно по несколько раз осторожно прикладывать к больному месту теплые сухие компрессы.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- Взять несколько узких полосок мягкой льняной ткани, пропитать их растительным маслом и натереть мелко нашинкованным чесноком. Должен получиться ровный масляно-чесночный слой. Потом эту ленту свернуть намазанной стороной внутрь, наложить на фурункул и прибинтовать к пораженному месту. Повязку надо менять 2 раза в день. Пробки под воздействием чеснока быстро разрушаются, и гной вытекает наружу.

- Смешать кашлицу из чеснока и репчатого лука в пропорции 1:1 и слегка поджарить на растительном масле. Смесь прикладывать ежедневно к фурункулу, меняя 2—3 раза в сутки, до полного выздоровления.

- При фурункуле в ухе взять луковицу, сделать в ней небольшое углубление (примерно на четверть по высоте) и залить туда льняное масло. Отверстие закрыть мякишем ржаного хлеба и испечь луковицу в духовке. Когда луковица испечется, отжать получившийся сок и закапывать в ухо, в котором находится фурункул.

- Можно делать компрессы из печеного лука, прикладывая их на пораженные места.

- Испечь луковицу, растереть и смешать с мылом в соотношении 2:1. Прикладывать на фурункул повязку с такой смесью до 5 раз в день.

- Приготовить смесь из 7 частей пихтового масла и 3 частей мази Вишневского (все продается в аптеке). Нанести полученный состав на бинт и приложить к пораженному месту, прикрыть компрессной бумагой и завязать. Повязку менять 2—3 раза в сутки. В местах с грубой кожей можно делать повяз-

ки с компрессом из чистого пихтового масла, но при этом возможен слабый ожог.

- Ржаную муку смешать с медом до консистенции мокрой глины, приложить лепешку из этой смеси к гнойнику, накрыть сверху кусочком компрессной бумаги и завязать. Такие процедуры лучше делать на ночь, однако можно и днем, если менять повязку с лепешкой каждые 5 часов.

- При фурункулезе и закупорке сальных желез на лице: тщательно перемешать 100 г натертого сырого картофеля, 1 желток сырого куриного яйца, сок 1 лимона, 1 столовую ложку растительного масла, на кончике ножа медный купорос и утром нанести эту массу на лицо на 20 минут, после чего ополоснуть лицо подкисленной теплой водой. Перед сном использовать такую мазь: положить в глиняную миску 4 части пчелиного воска, 1 часть прополиса, 2 части канифоли и 1 часть касторового масла, поставить на огонь (лучше всего на кирпич, согреваемый газовой горелкой), через 5—10 минут осторожно (может вспыхнуть) влить в смесь 1 столовую ложку скипидара и еще через 40—45 минут снять эту мазь с огня. Смазав толстым слоем мази льняную тряпочку, наложить ее на лицо и держать до 20 минут. При появлении сильного жжения тряпочку нужно сразу удалить. Такую процедуру следует повторять каждый вечер до вскрытия нарывов. Утром также применять указанный компресс. Срок лечения — до 40 дней. Во время лечения следует выпивать по утрам натощак за 1 час до завтрака по 1 стакану сока сырого картофеля.

Травы и сборы

- Верхняя пленка бересты или верхняя (желтая) пленка коры (ветвей) сосны хорошо вытягивает гной при фу-

рункулах. Пленку обдать кипятком, приложить к фурункулу и привязать бинтом.

- Делать компрессы на ночь из отвара травы кирказона: 2 столовые ложки травы на 1 стакан воды. Варить 5—7 минут.

- На ночь прикладывать к больным местам листья лопуха, отваренные в молоке.

- Приготовить смесь из травы череды и листа брусники, взятых поровну. Залить 1 столовую ложку сырья 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час и процедить. Принимать по 0,25 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 2 недели.

- Взять по весу по 2 части листа грецкого ореха, цветков василька синего, цветков ноготков, травы крапивы, травы хвоща полевого, травы вероники, 3 части травы череды, 4 части травы фиалки трехцветной. Залить 4 столовые ложки смеси 1 л сырой воды, настоять 1 ночь, прокипятить в течение 10—12 минут. Отвар выпить за 5 приемов в течение дня.

- Взять по весу по 1 части листа шалфея, листа розмарина, травы полыни горькой, по 2 части листа подорожника, листа крапивы, травы тысячелистника и травы зверобоя, травы золототысячника, плодов можжевельника, 3 части травы хвоща полевого. Залить 4 столовые ложки смеси 1 л кипятка и оставить на ночь. Выпить в течение дня за 6—8 приемов при фурункулезе, кожных сыпях.

- Взять по весу 1 часть листа грецкого ореха, по 2 части листа смородины черной, травы череды, цветков яснотки, цветков тысячелистника, по 3 части листа земляники лесной и корня лопуха, 4 части травы фиалки трехцветной. Залить 20 г смеси 1 л воды и кипятить на слабом огне 10 минут, на-

стоять до охлаждения, процедить и пить по 2 столовых ложки через час при фурункулезе и других гнойничковых заболеваниях кожи.

ЧЕСОТКА

Чесотка — это заразное кожное заболевание, вызываемое чесоточным клещом.

Возбудитель чесотки легко передается от человека к человеку при тесном контакте с больным, пользовании его одеждой и постельными принадлежностями, которые могут служить убежищем для клеща.

Самка клеща вгрызается в верхние слои кожи, где прокладывает чесоточные ходы, в которые она откладывает яйца.

Чесоточные ходы можно разглядеть, особенно в начале развития болезни.

Вскоре на коже появляются краснота, отек и высыпания в виде узелков, но длится это весьма короткий промежуток времени, так как интенсивный зуд приводит к расчесыванию и образованию царапин.

Эти повреждения легко инфицируются бактериями, находящимися на коже. Таким образом чесоточные ходы часто маскируются ссадинами, волдырями и вторичной инфекцией.

Симптомы. Приблизительно через 30 дней с момента поселения паразита в коже на месте укуса возникают покраснение и сильный зуд. Эти явления наблюдаются в тех местах, где клещи прокладывают себе дорогу.

Чесоточные ходы хорошо видны на руках, запястьях, боковых поверхностях пальцев рук, в области локтей, ягодиц, живота, по краю подмышечных впадин, у мужчин на половом члене, у маленьких детей на ладонях и подошвах.

Традиционные методы лечения

Больного изолируют от окружающих. Лечение проводят серной мазью, серным мылом, другими препаратами. В тяжелых случаях применяют антибиотики.

При лечении чесотки нужно следить за тем, чтобы была исключена возможность ее возврата. Необходимо переменить все постельное белье, вымыть пол в квартире.

Белье следует прокипятить и прогладить. Вещи, не подлежащие кипячению, надо прогладить через влажную ткань или не пользоваться ими в течение 7 дней: за этот период клещ погибает.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- В качестве наружного средства можно применять горчичное масло, кипяченое с чесноком. Залить 100 г кашицы чеснока 0,5 л горчичного масла, варить на слабом огне 15—20 минут, периодически помешивая содержимое, процедить, остаток отжать. Хранить в темном, прохладном месте.

- Смешать в равных частях по объему золу чеснока, патоку, сливочное масло. Мазь втирать по нескольку раз в день в пораженные участки кожи.

- Взять кислый хлебный квас, сильно посолить и подогреть так, как только можно терпеть. Опустить в квас руки. Подходит только для лечения чесотки на руках.

- Смазать пораженные места чистым дегтем, а через несколько часов обмыть их теплой водой или отваром корня алтея. Такое средство уменьшает зуд и уничтожает чесоточных клещей.

- Смешать 1 чайную ложку скипидара и 2 столовые ложки вареного постного масла (олифы). Смазывать пораженные места.

Травы и сборы

- Настоять в течение 7 дней 15 г будры плющевидной на 100 мл уксуса и натирать этой настойкой 2 раза в день пораженные места.

- Смешать 150 г листьев багульника, 150 г корня чемерицы белой и 500 г свиного жира, поставить в духовку на ночь или держать на водяной бане 6 часов, затем процедить и остудить. Смазывать пораженные места мазью 2 раза в день.

- Залить 100 г ягод и веток можжевельника 1 ведром кипятка и отваривать 15 минут. Можно обтирать этим отваром тело, а можно сделать ванну. Вылив ведро отвара в ванну, необходимо добавить воды до нужного уровня.

- Обтирать тело 1—2 раза в день отваром коры крушины. Залить 4 столовые ложки коры крушины 1 л кипятка, греть на слабом огне 10 минут, настоять 30 минут и процедить. Этот же отвар можно пить по 1 столовой ложке или 1 чайной ложке 3 раза в день.

- Измельчить листья лавра благородного и смешать со сливочным маслом. Втирать мазь в пораженные места.

- Полезно натирать пораженные места соком ягод брусники.

- Залить 1 столовую ложку травы коростовника полевого 1 стаканом кипятка и проварить 10 минут. Смазывать отваром пораженные места.

- Высушить траву чистотела большого, смешать ее со сливками и смазывать пораженные чесоткой места.

- Выжатый из листьев инжира сок лечит чесотку.

- Измельчить траву чистотела большого, выжать сок, смешать с вазелином в соотношении 1:4, добавить 0,25%-ной карболовой кислоты, чтобы мазь не плесневела. Применять для смазывания при лишае и чесотке.

- Пораженные чесоткой места смазывать соком молочая.

- Залить 100 г корней и корневищ девясила 4 стаканами кипятка и настоять 4 часа. Использовать при кожных сыпях, сопровождающихся зудом.

- Нарезать молодые листья и незрелые плоды грецкого ореха, взять 20 г сырья и залить 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут. Смазывать пораженные места.

См. также *Стригущий лишай* и *Экзема*.

ЭКЗЕМА

Экзема — хроническое заболевание кожи аллергической природы. Чаще всего экзема развивается при расстройствах нервной и эндокринной систем или при наличии очагов хронической инфекции (тонзиллита, гайморита и т. п.), поддерживающих состояние повышенной чувствительности организма к каким-либо аллергенам, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и др. Экзема возникает у детей, страдающих экссудативным диатезом.

Нередко у больных экземой, как и у их родственников, отмечаются аллергические реакции на некоторые сорта рыб, яйца, цитрусовые и другие продукты, домашнюю пыль, цветочную пыльцу и запах цветов, химические вещества (стиральные порошки, краски и др.). Различают истинную, себорейную, микробную и профессиональную экзему.

Симптомы. Истинная экзема наиболее часто локализуется на тыльных частях кистей и лице. В остром периоде высыпания многочисленны. После вскрытия воспаленных пузырьков образуются мелкие точечные эрозии, выделяющие серозную жидкость. Заболевание сопровождается сильным зудом. Часто экзема осложняется вторичной инфекцией.

Себорейная экзема локализуется в области лица, волосистой части головы, груди, межлопаточного треугольника и возникает чаще у лиц, страдающих жирной себореей. Сначала появляются узелки желтовато-розового цвета, покрытые жирными чешуйками. Позднее из узелков образуются бляшки различной величины, которые позже сливаются, образуя крупные очаги.

Микробная экзема имеет четко ограниченную форму с отслаивающимся роговым слоем по краям. Пораженный участок часто покрыт пластинчатыми корками, после удаления которых возникает сплошная мокнущая поверхность. Локализуется на голенях, тыльных частях кистей, реже — на волосистой части головы.

Профессиональная экзема возникает в результате поражения химическим, физическим или механическим раздражителем. Локализуется на тыльных частях кистей, предплечье, лице и шее. От истинной экземы отличается отсутствием обострений и быстрым излечиванием.

Традиционные методы лечения

В остром периоде при мокнущей экземе применяют примочки и повязки из вяжущих растворов. При сухой

экземе используют препараты дегтя, нафталановую пасту. Внутрь принимают успокаивающие средства.

В тяжелых случаях возможно назначение гормональных препаратов.

Общие рекомендации

- Необходимо придерживаться молочно-растительной диеты, следует исключить острые, соленые, копченые блюда, яйца, цитрусовые, алкоголь.
- Не следует увлекаться водными процедурами.
- Не пользоваться препаратами бытовой химии, стиральным порошком.
- В остром периоде пораженные участки кожи надо предохранять от солнечных лучей и света (накладывать на больные места бинты и повязки).
- В период же выздоровления, наоборот, полезен загар.
- Больным экземой рекомендуют продолжительный сон.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- Мякоть тертого сырого картофеля, чуть отжав и завернув в хлопчатобумажную ткань, прикладывать к пораженному месту. Проводить эту процедуру по нескольку раз в день и на ночь, сочетая примочки и компрессы с приемом сырого картофеля внутрь.
- Места поражения несколько раз в день смачивать соком свежего картофеля или накладывать повязки, смоченные в этом соке. Хорошо такую процедуру совмещать с питьем сока картофеля, беря из порции часть сока для аппликации на пораженные участки.

● Народная медицина рекомендует использовать сок сырого картофеля с медом, что многократно усиливает эффект лечения. Тщательно обмыв и очистив сырой картофель, натереть его на мелкой терке. К 0,5 стакана полученной кашицы добавить 1 чайную ложку меда и перемешать. Полученную смесь положить на кусок бинта или марлевую салфетку и приложить к пораженному участку кожи. Слой кашицы на марле должен быть не менее 1 см. Салфетку с кашицей надо зафиксировать бинтом и держать не менее 2 часов. Смесь следует снимать вместе с салфеткой, а просочившуюся через марлю часть осторожно снять шпателем, тупой стороной ножа и т. п. Хорошо добавочно на ночь на пораженную поверхность наложить повязку с прополисной мазью, а днем вновь повторить аппликации из картофеля и меда.

● Смешать 1 столовую ложку чистого дегтя с 3 ложками рыбьего жира и 1 столовой ложкой яблочного уксуса, растереть, наложить эту мазь на тряпочку и прикладывать к пораженным местам.

● Размять вареный чеснок и смешать с равным количеством меда, приложить на хлопчатобумажной ткани к участку кожи, пораженному экземой, сверху закрыть вощеной бумагой и завязать. Утром промыть больное место очищенным бензином, снова намазать и завязать. Когда чешуек больше не будет, можно делать повязку только на ночь, предварительно обработав больное место бензином.

● Смешать кашицу, сделанную из 3 головок чеснока, с 50 г меда и втирать ежедневно в участки кожи, пораженные экземой.

● Натереть морковь, отжать сок и прикладывать выжимки на экзему ежедневно 2—3 раза.

● Делать лекарственные повязки с кашицей из свежей капусты, смешанной с яичным белком. Накладывать повязки нужно 1—2 раза в день.

● При мокнущей экземе помогают припарки из листьев капусты, сваренных в молоке и смешанных с отрубями. Делать припарки нужно 1—2 раза в день.

● Капустный лист подержать 2 минуты в неразбавленном яблочном уксусе, затем размять до появления сока и наложить на пораженное место. Зафиксировать повязкой. Помогает от боли и зуда.

● При мокрой экземе у детей испечь в духовке 3 грецких ореха в скорлупе, пока они не приобретут темно-коричневый цвет. Когда орехи остынут, тщательно истолочь, добавить 1 чайную ложку рыбьего жира и 1—2 раза в день смазывать больное место.

● Промытую, просушенную чешую морских рыб размолоть в муку в кофемолке и вместе с рыбьим жиром нанести на кожные ранки.

● Принимать внутрь по 1 столовой ложке за завтраком и ужином кукурузное масло в течение 1 месяца, запивая 1 стаканом теплой воды с 1 чайной ложкой яблочного уксуса и добавленного меда по вкусу. Это средство не только помогает избавиться от экземы, но и смягчает кожу, придавая ей эластичность.

Травы и сборы

● Взять по 40 г листьев смородины и листьев и плодов калины. Залить всю смесь 1 л воды. Делать примочки.

● При экземе в ухе: измельчить скорлупу незрелого грецкого ореха, залить ее крепкой водкой в соотношении 1:10, настаивать 4—5 дней, затем

процедить через марлю, сложенную в несколько слоев, добавить равное количество настойки прополиса и протирать кожу наружного слухового прохода. Следует также 2—3 раза в день вставлять в уши на 30—40 минут марлевые жгутики, смоченные в приготовленной смеси. Курс лечения — 10 дней.

- Залить 1 стакан березовых почек 1 стаканом крутого кипятка, кипятить 15—20 минут, а после остывания процедить и делать компрессы на больные места.

- Для лечения разных видов экземы в течение 20—30 минут следует парить больные места крепким настоем тысячелистника и принимать настой внутрь. Настой готовить следующим способом: залить 2 столовые ложки цветков тысячелистника 1 стаканом кипятка, настоять 40 минут, процедить. Настой можно пить по 2 столовых ложки 3 раза в день.

- Цветки календулы измельчить в кашу, разбавить свежим соком хрена или черной редьки, добавить 1 чайную ложку неразбавленного яблочного уксуса и приложить к больному месту, зафиксировав повязкой. Помогает от боли и зуда.

- При застарелой экземе рекомендуется сочетать прием отвара корня лопуха с лечебными процедурами наружного действия — укутываниями.

- Для приготовления отвара залить 15 г корня 1 стаканом кипятка, греть на малом огне 20 минут, настоять и процедить. Пить по 1 столовой ложке 4 раза в день перед едой.

- Для укутываний взять 4—5 столовых ложек измельченного корня лопуха на ведро воды, кипятить в течение 15—20 минут и охладить до температуры 36—38°C. В полученный отвар опустить сложенную вчетверо простыню та-

кой ширины, чтобы она покрывала тело от подмышек до щиколоток, затем слегка выжать простыню и плотно укутать ею больного. Часть простыни нужно проложить между ног, чтобы они не соприкасались. Сверху больного укутать сухой простыней и тонким шерстяным одеялом. Простыни и одеяло закрепить булавками и оставить больного в таком виде на 30—60 минут в постели. Если больной при этом уснет, не будить его. Простыни можно снять и после пробуждения.

- Такую процедуру рекомендуется делать только 1 раз в сутки (лучше на ночь). Процедуры нужно выполнять до тех пор, пока на теле, очистившемся от экземы, не появится легкая сыпь. Через 1—2 дня сыпь исчезнет. Курс лечения продолжается обычно 2—3 недели с точными перерывами через каждые 6 дней.

- Взять по 3 части цветков ромашки и травы тимьяна, по 1 части листа розмарина и цветков лаванды. Залить 3 столовые ложки сбора 0,5 л воды, настоять. Делать примочки.

- Взять 2 части коры крушины и по 1 части корня цикория, корня одуванчика, листа трилистника водяного и плодов фенхеля. Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом воды, нагревать 30 минут на водяной бане. Принимать по 2—3 стакана отвара в день.

- Взять 10 г корня лопуха, по 5 г цветков ноготков, цветков бессмертника песчаного, лепестков розы, травы мелиссы, травы будры, травы хвоща полевого, листьев грецкого ореха, коры дуба. Ко всей смеси добавить 250 г миндального жирного масла и на слабом огне кипятить 15 минут, а затем в течение ночи настаивать в теплой духовке. Утром процедить через 3 слоя марли. Смазывать пораженные участки.

- Сжечь верхушечные ветки шиповника и из полученной золы и «Детского» крема (в пропорции 1:3) приготовить мазь. Смазывать пораженные участки 2—3 раза в день.

- В конце первого месяца лечения этой мазью начинают принимать сок чистотела внутрь по схеме от 1 до 20 капель, запивая небольшим количеством молока. Например, в первый день — 1 капля в 1 столовой ложке молока натощак до завтрака, затем 1 капля — до ужина. На второй день — 2 капли в 1 столовой ложке молока до завтрака и 2 капли — до ужина. На 10-й день — 10 капель в 2 столовых ложках молока утром и 10 капель вечером. На 20-й день — 20 капель в 3 столовых ложках молока утром и 20 капель вечером.

- На 21-й день начинать уменьшать количество капель, чтобы через 20 дней перейти к приему 1 капли утром и 1 капли вечером. Одновременно необходимо принимать отвар из сбора трав: ромашка аптечная — 10 г, тысячелистник, пустырник, Melissa, календула, подорожник — по 5 г. Залить смесь 1 л горячей воды и кипятить 5 минут, затем настоять в течение 1 часа. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день после еды. В отвар можно добавить 1 чайную ложку яблочного уксуса и 1 столовую ложку меда (если нет противопоказаний).

Внимание! Сок чистотела ядовит. Строго соблюдать дозировку.

Лечебные ванны

- При различных кожных заболеваниях полезны крахмальные ванны (0,5—1 кг крахмала предварительно растворить в холодной воде и вливать в приготовленную ванну). Ванны с температурой 37—39°C по 15—20 минут можно принимать через день в течение месяца.

- При пузырьковой экземе рекомендуется делать на ночь ванны из отвара смеси равных количеств коры ивы и почек березы. Залить 2 горсти смеси 5 л воды и варить 15—20 минут.

- Вскипятить веточки березы вместе с листьями и, не вынимая веточек, поместить в этот отвар руки на 20—30 минут. Отвар должен быть настолько горячим, как только можно терпеть. После процедуры руки не вытирать — они должны обсохнуть сами. Процедуру повторять по 2—3 раза в день (лучше на ночь). Отвар можно использовать еще 2—3 раза.

- При экземе на руках от моющих препаратов следует каждый день в течение 15—20 минут держать руки в прохладной воде, в которой растворена пищевая сода из расчета 1 чайная ложка на 1 л воды, а затем окунуть руки в слегка подогретое оливковое или подсолнечное масло. После этого руки не мыть и не вытирать, чтобы дать маслу впитаться, и через полчаса смыть то, что осталось.

ЗАБОЛЕВАНИЯ УШЕЙ

СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ УШЕЙ

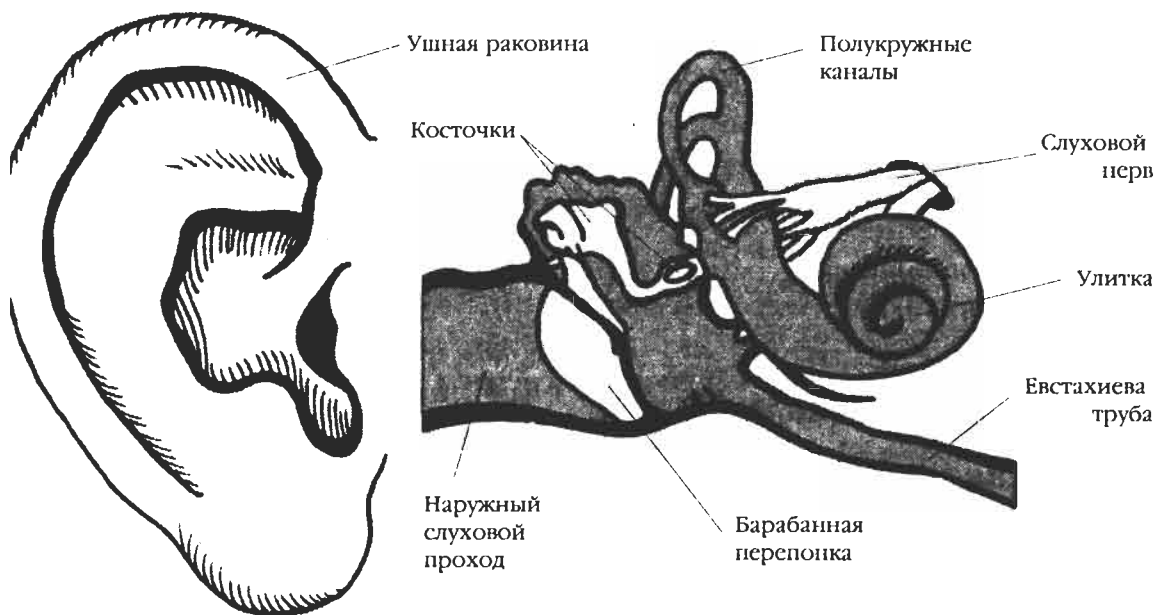
Уши — орган слуха человека. Но кроме этого они выполняют и еще одну функцию в организме — участвуют в поддержании равновесия тела. Ухо состоит из трех отделов — наружного уха, среднего уха и внутреннего уха. *Наружное ухо* включает *ушную раковину* и *наружный слуховой проход*, который ведет к *барабанной перепонке*. Барабанная перепонка отделяет наружное ухо от среднего.

Среднее ухо состоит из трех маленьких косточек: *стремечка*, *моло-*

точка и *наковальни*, которые образуют цепочку, ведущую от наружного уха к внутреннему.

Евстахиева труба является каналом, открывающимся в среднее ухо и в полость глотки позади носа (носоглотку).

Через этот канал воздух входит и выходит из глотки в среднее ухо и тем самым уравнивает давление с обеих сторон барабанной перепонки. Последняя косточка среднего уха связана с внутренним ухом.



Строение уха

Внутреннее ухо состоит из двух очень важных наполненных жидкостью структур: *улитки*, которая передает звук, и *полукружных каналов*, ответственных за равновесие тела.

Звуковые волны входят в наружный слуховой проход и вызывают вибрацию барабанной перепонки. Эта вибрация приводит в движение косточки

среднего уха, которые передают ее заполненной жидкостью улитке внутреннего уха. В улитке вибрация превращается в нервные импульсы; слуховой нерв передает эти импульсы к слуховым центрам мозга, которые воспринимают их как звук.

Нарушения этого процесса вызывают снижение или потерю слуха.

ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ УШЕЙ И РАССТРОЙСТВА СЛУХА

ОТИТ, ИЛИ ВОСПАЛЕНИЕ СРЕДНЕГО УХА

Отит вызывается закупоркой евстахиевой трубы и застояванием жидкости в среднем ухе.

Часто его причина — проникновение микроорганизмов (главным образом бактерий) из глотки в евстахиеву трубу и среднее ухо.

Отит встречается чаще всего у младенцев и детей. Причина этого состоит в том, что евстахиева труба у маленьких детей лежит в горизонтальной плоскости между средним ухом и носоглоткой.

В результате микроорганизмы из глотки легко проникают в среднее ухо. У более старших детей положение евстахиевых труб смещается к вертикали, что затрудняет процесс проникновения микроорганизмов в среднее ухо.

Большое выделение слизи у детей, страдающих аллергией, повышает угрозу отита, так как вспухшие аденоиды (одна из пар миндалин, расположенных позади носа) часто блокируют евстахиевы трубы. Дети с риском инфек-

ции верхних дыхательных путей, например те, кто живет вместе с курящими, имеют большую вероятность заболеть отитом.

Из-за высокого давления в среднем ухе барабанная перепонка может разорваться.

Разрыв приводит к последующему рубцеванию, а если разрывы и рубцевание повторяются, может наступить хроническая потеря слуха.

Симптомы. Для острого отита характерны внезапная и острая боль в ушах, раздражительность, ослабление слуха, беспокойный сон. Также часто наблюдаются гнойоподобные выделения из уха.

Традиционные методы лечения

Отит лечат антибиотиками. Если в среднем ухе скопилось много гноя, врач иногда прокалывает барабанную перепонку и выпускает жидкость и гной из среднего уха.

Выпускание жидкости облегчает боль в ухе и предотвращает проникновение ее во внутреннее ухо, что может вызвать образование абсцесса, поражение костей черепа и менингит.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Согревающий компресс

Очень облегчает состояние при отите согревающий компресс. Его рекомендуют и врачи. Перед наложением компресса следует смазать кожу вокруг ушной раковины вазелином или «Детским» кремом.

Затем в слегка подогретом спиртовом растворе (50 мл спирта на 50 мл воды) или в водке намочить марлю или чистую мягкую салфетку, отжать и положить вокруг ушной раковины. Сама раковина и слуховой проход должны оставаться открытыми.

Из вощеной или компрессной бумаги вырезать круг, сделать надрез по середине и надеть его на больное ухо, снова оставив раковину и слуховой проход открытыми.

Поверх бумаги положить вокруг уха вату и закрепить ее бинтом. Держать компресс достаточно 1—2 часа, на ночь его оставлять не надо.

Можно ставить компрессы каждый день, пока болит ухо. Для компресса годится и камфорный спирт, наполовину разведенный водой.

Домашние средства

- Сок граната смешать с медом и смазать внутреннюю поверхность уха.

- Закапывать в ухо по 2—5 капель сока лимона. Процедуру проводить 2—3 раза в день.

- При гнойном отите вводить в ухо марлевые тампоны, смоченные 20%-ной настойкой прополиса на 96-градусном спирте. Тампоны менять ежедневно. Курс лечения — 3—4 недели. Точно так же лечится и гнойный мезо-

типанит, возникающий после гнойного отита.

- Смешать в равных частях по объему чеснок, растертый в кашицу, и растительное масло, настоять в плотно закрытой посуде на солнечном свете или в теплом месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое, дать отстояться, процедить, добавить несколько капель эвкалиптового масла или глицерина. Закапать несколько капель в больное ухо. Перед употреблением чесночное масло нужно подогреть. Масло надо закапывать осторожно и медленно.

- Для снятия боли в ушах рекомендуют испечь зубчик чеснока на сальной свече и терпимо горячим поместить в больное ухо. Процедуру повторять 4 раза в день до полного выздоровления.

- При ушной боли на ватный фитилек наложить немного чесночного масла и заложить его в ухо как можно глубже. Сверху обмотать шерстяным платком, а поверх платка приложить мешочек разогретых отрубей, подогревая его по мере остывания. Чесночное масло готовится так: чеснок мелко нарезать, заполнить им банку на 2/3 объема и залить доверху растительным маслом. Настаивать 10 дней. Периодически встряхивая, процедить через несколько слоев марли. Хранить такое масло следует в холодильнике.

- Промывать ухо горячим молоком, в которое при кипячении добавлено конопляное масло.

- Завернуть в полотенце нагретый кирпич или большой камень и приложить его к больному уху на 2 часа. Можно использовать для этих же целей морской песок, прокаленный на сковороде и завернутый в плотную холщовую ткань. При этом надо прини-

мать как можно больше потогонных средств: чай с малиной, медом, липой и т. д.

- Прекрасным противовоспалительным действием обладает ушная спиртовая ванночка. Больного надо уложить на бок на сторону здорового уха и в больное ухо влить капельницей или чайной ложкой 5—6 капель подогретого до температуры 36—37°C 70%-ного спирта. После закапывания больному следует полежать 15—20 минут. Через 5 минут боли в ухе начинают стихать.

Травы и сборы

- При болях в ухе прикладывать к ушам мешочки с запаренными кипятком цветками бузины, ромашки или золототысячника.

- Закапывать в ухо сок черемши.

- Залить 7 зеленых неспелых головок мака 0,5 стакана молока и варить в течение 30 минут. Остудить до теплого состояния и промыть этой теплой смесью ухо с помощью пульверизатора.

- Развести 1 чайную ложку сока мяты и 1 чайную ложку меда в 0,5 стакана теплой воды, закапывать в больное ухо.

- Закапывать в ухо сок подорожника для уменьшения боли.

- Залить 1 столовую ложку измельченной травы верблюжьей колючки 1 стаканом воды, довести до кипения, кипятить на медленном огне 5 минут, настоять 30 минут, процедить. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день при гнойном отите.

- Залить 2 столовые ложки корневищ кровохлебки лекарственной 2 стаканами кипятка, нагреть на водяной бане 30 минут, настоять 15 минут, проце-

дить. Пить по 1 столовой ложке 3—4 раза в день при гнойном отите.

- Взять в равных частях корневище айры обыкновенного, кору дуба, корневище лапчатки прямостоячей, траву чабреца (тимьяна). 2 столовые ложки смеси завернуть в ткань, поместить в стакан с кипятком на 3—4 минуты, отжать. Делать припарки 3—4 раза в день.

- Взять в равных частях траву донника лекарственного и цветки ромашки лекарственной. 2 столовые ложки смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Смочить в настое ткань, слегка отжать и применять в качестве компресса.

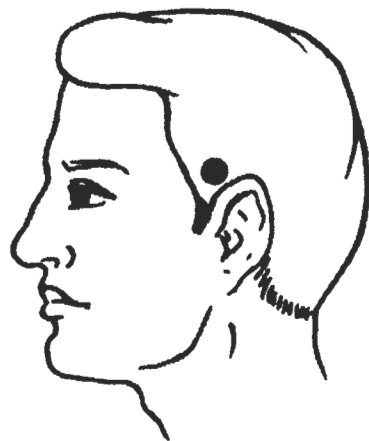
- Закапывать в больное ухо по 7—10 капель сока из свежих листьев базилика несколько раз в день.

- При гнойном отите закапывать в ухо сок из листьев грецкого ореха: по 3 капли в ухо.

Точечный массаж

Ушную боль можно снять с помощью точечного массажа.

Для этого надо указательным пальцем легкими круговыми движениями



Точечный массаж при боли в ухе

надавить на точку над большим ухом. Продолжительность массажа — до наступления улучшения.

О лечении фурункулов и экземе в ухе см. *Кожные заболевания*.

СНИЖЕНИЕ СЛУХА, ИЛИ ТУГОУХОСТЬ. ГЛУХОТА

Снижение слуха и его конечная стадия — глухота — могут развиваться постепенно, в течение ряда лет или месяцев, а также наступить внезапно, за несколько дней или часов.

Поражаться может одно либо оба уха. Снижение слуха могут вызвать инфекционные заболевания, отит, врожденные дефекты нервов и сосудов, закупорка уха серной пробкой, неврит слухового нерва, воспаление евстахиевой трубы, ревматоидный артрит, болезнь Меньера, лабиринтит, действие некоторых лекарств.

Снижение слуха происходит также с возрастом — старческая тугоухость.

Традиционные методы лечения

Потеря слуха во многих случаях излечима.

При некоторых типах тугоухости используют терапевтические средства и физиотерапевтические методы, при других — применяют хирургическое лечение; больным тугоухостью может помочь и слуховой аппарат.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

● Растереть в кашицу 1 зубчик чеснока и смешать с 2—3 каплями кам-

форного масла. Смесь положить в марлю и вставить в больное ухо. Держать до ощущения жжения, а затем вынуть. Процедуру повторять ежедневно перед сном до полного выздоровления. При ухудшении слуха, неврите слухового нерва.

● Смешать 10%-ный спиртовой экстракт прополиса с любым растительным маслом в пропорции 1:2 и хорошенько взболтать. Затем свернуть марлевый жгутик, пропитать его масляно-спиртовой эмульсией, ввести в слуховой проход и оставить на 24 часа. Средство помогает при старческой тугоухости.

● Для улучшения слуха нужно ежедневно съедать по четверти лимона с кожурой.

● При ослаблении слуха из-за простуды можно лечиться миндальным маслом по следующей схеме: в 1-й день влить 7—8 капель в одно ухо, на 2-й — во второе, затыкая ухо ваткой.

Травы и сборы

● Сок ясеня, собранный в мае, поставить на огонь и подержать ухо над выделяющимися парами. Каждое утро и вечер промывать соком ухо.

● Лист шалфея залить водой и поставить на огонь, когда вода закипит, подержать голову над паром, поворачивая ее то одним, то другим ухом. Низко не наклоняться, чтобы не обжечься.

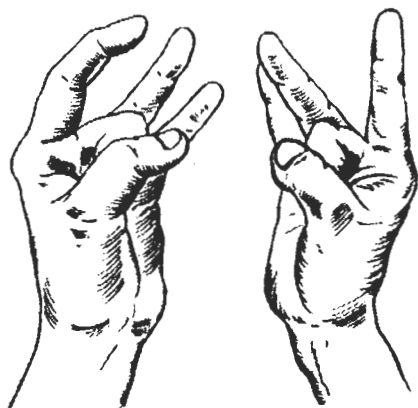
● В пузырек емкостью 100 мл насыпать до половины можжевеловых плодов и залить водкой доверху. Настоять 3 недели в темноте, изредка взбалтывая. Закапать на ночь в каждое ухо по 3 капли теплой настойки.

Лечение мудрами

Иногда к улучшению слуха приводит использование такой мудры: средний палец согнуть так, чтобы подушечкой он прикасался к основанию большого пальца, а большим пальцем прижать согнутый средний.

Остальные пальцы выпрямлены и не напряжены.

Если эту мудру выполнять постоянно в течение длительного времени, можно почти полностью излечить очень многие заболевания уха.



Мудра, выполняемая при снижении слуха

Удаление серной пробки

Сера служит естественной смазкой слухового прохода, и в нормальном состоянии она постоянно выделяется в небольших количествах. Но иногда сера накапливается в слуховом проходе, образуя серную пробку. В этом случае отмечаются снижение слуха, шум в ухе.

Для удаления серной пробки из уха в домашних условиях необходимо ее предварительно размягчить, в течение нескольких дней закапывая в ухо подогретый до температуры 37°C раствор соды на 10—15 минут. Вследствие набухания пробки слух может времен-

но ухудшиться. Затем нужно лечь в ванну так, чтобы уши оказались под водой, — пробка должна свободно выйти при этом из слухового прохода.

Внимание! Ни в коем случае нельзя пытаться удалить пробку с помощью острых предметов (спичек, заколок и т. д.).

ШУМ В УШАХ

При ощущении в ухе таких звуков, как жужжание, гудение, звон, шипение, свист, больной обычно говорит, что у него шум в ушах. Этот симптом свидетельствует о самых разных заболеваниях уха.

Возможно, что шум в ухе возник в результате баротравмы или его появление спровоцировано принятием каких-либо лекарств.

Шум в ухе может вызвать и заползшее в ухо насекомое или какое-либо инородное тело.

Традиционные методы лечения

Лечение направлено на основное заболевание. Иногда эффективны физиотерапевтические методы, психотерапия.

В ряде случаев возможно хирургическое вмешательство.

Нетрадиционные и народные методы лечения

- Виноградный уксус и воду смешать в соотношении 2:1 и поставить на огонь, когда начнет идти пар, подержать над ним голову.

- Если вы точно знаете, что в ухо попало насекомое, то лягте в ванну так, чтобы уши были в воде, или осторожно

влейте в слуховое отверстие пораженного уха немного теплой воды: насекомое обычно всплывает.

- Срезать верхнюю часть головки лука, вырезать углубление, всыпать в него 1 чайную ложку семян тмина, накрыть мякишем хлеба, запечь все в духовке. Из горячей (но не обжигающей) луковицы выжать сок. Несколько капель теплого сока закапать в ухо, повторить процедуру через 5—6 часов.

- Вложить в ухо ватный тампон, смоченный луковым соком.

- Залить 10 г свежих измельченных клубней драквы европейской 100 мл спирта, настоять в темном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Взять 15 капель настойки на 150 мл воды, выпить в течение дня в 3 приема. Средство эффективно при шуме в ушах, возникшем от склероза.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ГЛАЗ И РАССТРОЙСТВА ЗРЕНИЯ

СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ГЛАЗ

Глаза — орган зрения человека. Именно благодаря им мы получаем большую часть информации об окружающем мире.

Глаза расположены в костных впадинах черепа, и каждое глазное яблоко приводится в движение глазодвигательными мышцами, прикрепленными к его наружной оболочке. Внутри глазного яблока расположены *хрусталик* и *стекловидное тело*.

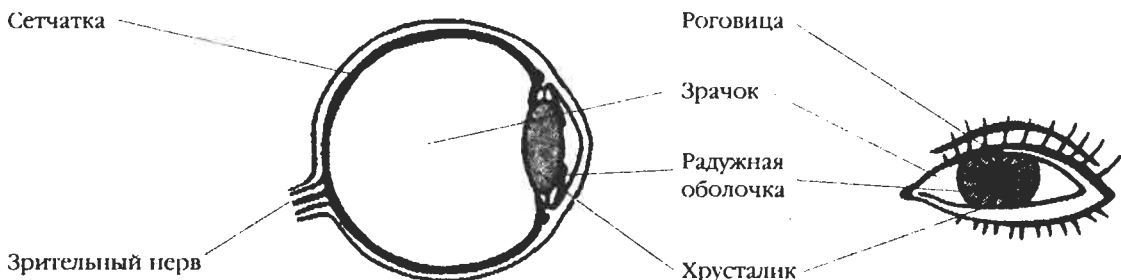
Глаз имеет три оболочки. Наружная оболочка, называемая *склерой*, является плотным белым волокнистым образованием, окружающим глаз сзади и с боков.

Передняя часть склеры — *роговица* — представлена прозрачной тканью, слегка выпячивающейся перед радужной оболочкой и зрачком.

Средняя оболочка глаза, называемая *сосудистой оболочкой глазного яблока*, определяет цвет глаз. Она состоит из собственно сосудистой оболочки — плотной утолщенной ткани, пронизанной питающими сетчатку кровеносными сосудами, — по задней стенке глаза, *радужной оболочки*, или *радужки*, и *ресничного тела* на передней части глаза.

Радужная оболочка — цветной круг в середине глаза — состоит из мышечных волокон, которые сокращаются и расслабляются, изменяя размер *зрачка* — отверстия в центре радужной оболочки.

Зрачок контролирует количество света, проникающего в глаз. Ресничное тело образовано мышечными волокнами, которые производят жид-



Строение глаза

кость, поддерживающую давление в передней части глаза, и изменяют форму хрусталика для того, чтобы фокусировать лучи света на сетчатку.

Внутренняя выстилка задней стенки глаза называется *сетчаткой*; в ней находятся нервные окончания и фоторецепторы, которые принимают проникающий в глаз свет.

Свет проходит через роговицу, глазную жидкость, зрачок и хрусталик. При этом световые лучи преломляются так, что фокусируются на заднюю стенку глаза вдоль сетчатки, раздражая фоторецепторы.

Рецепторы, в свою очередь, посылают импульсы зрительному нерву, который проходит сквозь заднюю стенку глаза. Зрительный нерв передает импульсы в заднюю часть головного мозга, который воспринимает их в виде зрительного образа. Объемное восприятие есть результат сложения мозгом импульсов от обоих глаз.

БЕЛЬМО

Бельмо — стойкое помутнение роговицы. Причиной появления могут быть травмы глаз и различные воспалительные заболевания.

Симптомы. В зависимости от размеров и степени помутнения возникают различные нарушения — от понижения зрения до слепоты.

Традиционные методы лечения

Лечение хирургическое.

Нетрадиционные и народные методы лечения

- Залить 1 чайную ложку растертого в кашицу лука 100 мл горячего молока, настоять 6—8 часов в плотно закры-

той посуде, процедить, закапывать в глаза в теплом виде по 1—2 капли 1—2 раза в неделю при лечении бельма.

- Закапывать в глаза по 1 капле свежей живицы пихты. Возможно, будет сильное жжение — это естественная реакция организма. Живица пихты рассасывает даже застарелые бельма.

- Для профилактики образования бельма сок 1 средней луковицы развести в 1 стакане кипяченой воды, добавить 1 десертную ложку меда и тщательно все размешать. Закапывать в глаза.

ГЛАУКОМА

Глаукома — это повышенное давление внутри глаза. Существуют первичная и вторичная формы глаукомы. Первичная связана с нарушением оттока внутриглазной жидкости, вторичная представляет собой осложнение ряда заболеваний.

Глаукома приводит к полной или частичной слепоте. При любой форме глаукомы раннее лечение может уменьшить внутриглазное давление и поддерживать его в нормальных пределах. Тем самым снижается до минимума вредное воздействие на сетчатку и зрительный нерв.

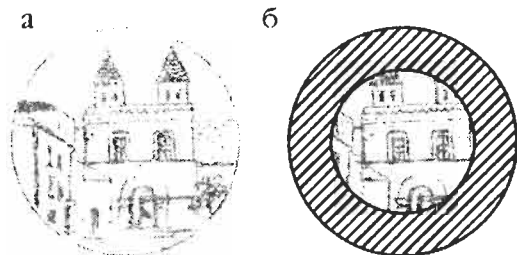
Симптомы. Глаукома, как правило, развивается медленно и незаметно. Поэтому ко времени появления симптомов хроническое повреждение глаз может быть уже довольно значительным.

Возможно сужение поля зрения, появляется так называемое туннельное видение, которое может развиваться до полной утраты зрения.

Острый приступ глаукомы сопровождается резкой болью в глазу, в области лба, ухудшением общего состояния, появлением тошноты, рвоты.

Традиционные методы лечения

В зависимости от формы глаукомы применяют лекарства, принимаемые через рот, глазные капли, лазерную хирургию, обычные хирургические методы.



Нормальное (а) и туннельное (б) видение

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

● Растворить 0,2 г мумие в 1 стакане воды. Пить по 2 раза в день натошак, перед обедом и перед сном. Курс лечения — 20 дней.

Травы и сборы

● Залить 1 столовую ложку чисто вымытой и измельченной травы ряски малой 1 стаканом водки, настаивать 4 дня, процедить. Принимать настойку по 20 капель с 2—3 ложками воды 2—3 раза в день. Можно употреблять ряску в свежем виде с равным количеством меда по 1 чайной ложке 2 раза в день.

● Взять по 35 г травы душицы, травы омелы белой, 30 г травы дурнишника обыкновенного. 2—3 столовые ложки смеси залить в термосе 0,5 л кипятка, настоять 1—2 часа, процедить. Принимать внутрь по 0,3 стакана 3 раза в день после еды.

● Взять 2 части плодов боярышника кроваво-красного, по 1 части травы барвинка малого, травы омелы белой, травы тысячелистника обыкновенного, травы хвоща полевого. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, настаивать 30 минут, затем процедить. Принимать по 0,5 стакана 2—3 раза в день при повышенном внутриглазном давлении.

ДЕФЕКТЫ РЕФРАКЦИИ (ПРЕЛОМЛЕНИЯ)

При дефектах преломления света лучи света, проходя через роговицу и хрусталик, преломляются так, что не фокусируются на сетчатке.

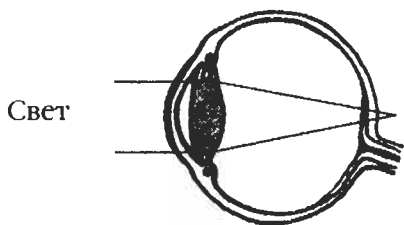
Некоторые из этих дефектов врожденные и обусловлены генетически, в то время как другие являются результатом утраты эластичности и растяжимости хрусталика и других передних структур глаза, которые в норме удлиняются и укорачиваются, чтобы правильно преломлять лучи света.

Эти дефекты встречаются по отдельности или в комплексе. Их можно корректировать очками или контактными линзами. В некоторых случаях возможно хирургическое лечение.

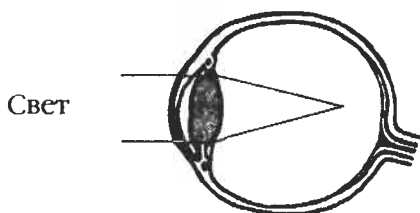
Различают следующие дефекты рефракции.

Дальнозоркость. При дальнозоркости расстояние от наружной поверхности глаза до задней его стенки слишком мало, в связи с чем световые лучи фокусируются за сетчаткой. Поэтому правильная фокусировка света от близко расположенных предметов невозможна без корректирующих линз.

Близорукость. При близорукости расстояние от наружной поверхности глаза до задней его стенки слишком



Дальнозоркость



Близорукость

велико, поэтому свет фокусируется перед сетчаткой, делая невозможным отчетливое видение далеких предметов без корректирующих линз.

Астигматизм. Обычной причиной астигматизма являются неровности на поверхности роговицы, из-за чего свет проходит под разными углами и фокусируется в разные точки. Отчетливое видение как близких, так и далеких предметов без корректирующих линз невозможно.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- При близорукости, дальнозоркости и астигматизме следует пить соки из следующих овощей и трав: моркови, свеклы, огурца, сельдерея, цикория, петрушки, шпината, черники, чеснока, укропа. Полезно также есть эти овощи и травы в свежем виде.

- При умывании осторожно пригоршнями плескать на глаза холодную воду (до 40 раз). Такое упражнение усиливает циркуляцию крови в глазах.

- Есть свежие ягоды черники или варенье из черники по 2—3 столовых ложки 3—4 раза в день. Черника улучшает остроту зрения, уменьшает усталость глаз во время работы.

- Есть свежие ягоды черешни, делать на глаза примочки из мякоти черешни.

Травы и сборы

- Залить 2 чайные ложки листа черники 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 0,5 стакана 2 раза в день.

- Залить 50 г травы очанки 1 л кипятка, настаивать 3 часа. Принимать по 0,5 стакана 3—4 раза в день.

Упражнения для глаз

Эти упражнения можно выполнять при близорукости, дальнозоркости и астигматизме.

Упражнение 1

Исходное положение (и. п.) — сидя, спина прямая, ноги скрещены.

1. Сделать спокойный вдох через нос, поднять кисти рук на уровень глаз — так, чтобы угол между ладонями составлял 45 градусов.

2. Выдыхая, приступить к массажу закрытых глаз нижней внутренней частью ладоней (буграми, находящимися под мизинцами). Движения делать к переносице и обратно. Пальцы соединены. Выдыхать медленно. Массаж делать до конца полного выдоха.

3. Сложить ладони вместе, пригоршнями, так, чтобы не было просве-

тов между пальцами, положить руки на глаза. Глаза закрыты. Находиться в этом положении, задержав дыхание как можно дольше.

4. Не убирая ладоней, открыть глаза и сделать спокойный вдох через нос. Глаза должны находиться в темноте под ладонями.

5. Одновременно со вдохом раскрыть ладони веером. Открывать медленно, начиная с мизинца.

6. Принять исходное положение.

Упражнение 2

1. И. п. — то же. Голову держать прямо, взгляд перевести в левый нижний угол и смотреть, пока не устанут глаза, затем перевести взгляд в правый нижний угол. Дыхание произвольное.

2. Смотреть обоими глазами на кончик носа, затем проделать вращательные круговые движения глазами.

3. Вновь сделать массаж ладонями для глаз.

4. В исходном положении, закрыв веки, сделать 5—10 круговых движений глазами яблоками туда и обратно. После этого слегка помассировать подушечками пальцев веки, открыть глаза и несколько раз моргнуть.

Упражнение 3

1. И. п. — то же. Вытянуть правую руку и зафиксировать взгляд на ногте среднего пальца. Не поворачивая головы, следить за пальцем, отводя руку вправо, затем влево. Выполнить упражнение 5—6 раз.

2. Вытянуть правую руку ладонью вверх и зафиксировать взгляд на среднем пальце. Медленно сгибать руку, приближая ладонь к носу и глядя на палец, затем так же медленно разгибать руку. Выполнить упражнение 10—15 раз.

Полезно для улучшения зрения смотреть на солнце до появления слезотечения. Время нужно увеличивать от 1 до 10 минут. Люди с больными глазами должны смотреть не прямо на солнце, а лишь в его сторону.

КАТАРАКТА

Катарактой называется помутнение хрусталика глаза. Катаракта может быть врожденной. Другими причинами катаракты являются повреждение глаза, болезни (диабет), длительное употребление некоторых лекарств (например, стероидов), длительное пребывание на солнце. Катаракта, развивающаяся с возрастом, называется старческой, она наиболее типична.

Симптомы. Образование катаракты значительно ограничивает зрение. Одним из симптомов является тусклое и неясное видение. Иногда становится белым и мутным зрачок.

Традиционные методы лечения

Хрусталик с катарактой можно удалить хирургически. Зрение можно корректировать путем имплантации хрусталика, очками или контактными линзами.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

● Пить смесь соков из моркови, сельдерея, петрушки и салата-эндивия (4:1:1:1) по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой.

● Пить по 0,7 стакана смеси соков из моркови и петрушки (3:1) 3 раза в день перед едой.

Травы и сборы

- Свежий корень валерианы залить 100 мл 75%-ного спирта. Настоять 10 дней. Перед сном вдохнуть пары валерианы (вдыхать только через нос!).

- Залить 2 чайные ложки цветков календулы лекарственной 2 стаканами кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день. Этим же настоем промывать глаза.

- Сок свежего растения очного цвета полевого смешать пополам с медом и закапывать в глаза по 2—3 капли 2—3 раза в день. Рассасывает помутнение.

КОНЪЮНКТИВИТ

Конъюнктивой называют соединительную оболочку, выстилающую веки и наружную сторону глаза. Конъюнктивит — воспаление этой оболочки, возникающее вследствие инфекции, химического раздражения, повреждения, аллергических реакций и других причин.

Симптомы. Конъюнктивит вызывает красноту, зуд и боль в глазах, а также гнойные выделения.

Традиционные методы лечения

Конъюнктивит лечат антибиотиками и растворами для промывания глаз.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- Приготовить смесь соков из моркови, сельдерея, петрушки и салата-эндивия в соотношении 4:1:1:1. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой.

- Приготовить смесь соков из моркови и петрушки в соотношении 3:1.

Пить по 0,7 стакана 3 раза в день перед едой.

- При покраснении глаз смочить хлопчатобумажную ткань в свежем соке укропа, слегка отжать, сложить в несколько раз. Прикладывать к глазам на 15—20 минут.

- Прикладывать к глазам тертый сырой картофель. На шею, ниже затылка, положить очень горячую мокрую ткань.

- К глазам прикладывать на 15—20 минут кашицу из свеженатертого картофеля, смешанного со свежим яичным белком. Компресс делать лежа.

- Развести пчелиный мед теплой (не выше 45°C) кипяченой водой в соотношении 1:2 и использовать в качестве глазных капель и примочек при конъюнктивитах, кератитах и язвах роговицы.

Травы и сборы

- Залить 3—4 столовые ложки измельченного корня алтея лекарственного 1 стаканом холодной кипяченой воды и настоять 8 часов. Можно также залить 1 стаканом кипятка 2 столовые ложки листа и цветов алтея и настоять 30 минут. Делать примочки при конъюнктивите.

- Прикладывать к глазам листья костяники землянистой.

- Залить 5 г измельченного корня копытня 1 стаканом кипятка, подержать на слабом огне 15 минут и настоять 30 минут. Делать примочки.

- Залить 2 чайные ложки ягод шиповника 1 стаканом кипятка, греть на малом огне 5 минут и настоять 30 минут. Делать примочки при выделении гноя.

- При воспалении слизистой оболочки глаз помогают примочки из на-

стоя цветков василька синего. Залить 1—2 чайные ложки цветков 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа и процедить. Слечебной целью используются полностью распутившиеся цветки василька без корзинок.

- При воспалении глаз промыть их настоем следующего состава: залить лист агавы 0,5 стакана кипятка, настоять в течение 1 часа, добавить 1 десертную ложку меда и хорошо размешать.

- При воспалении глаз (блефарит, конъюнктивит) делать примочки из настоя цветков черемухи: 1 чайную ложку цветков залить 1 стаканом холодной кипяченой воды и настоять в течение 8 часов.

- Залить 10 г толченых семян подорожника 1 стаканом кипятка и настоять 30 минут. Использовать для примочек и промывания глаз.

- Засыпать в стеклянную посуду 10 г семян подорожника (2 чайные ложки), залить их 2 чайными ложками холодной воды, взболтать, добавить 90 мл (6 столовых ложек) кипятка, снова взболтать, выдержать до остывания, процедить и применять в виде примочек.

- Залить траву ромашки дисковидной кипятком в соотношении 1:20 и настоять 1 час. Использовать настоем для промывания глаз.

- Залить 1 столовую ложку травы чистотела 1 стаканом кипятка, греть на малом огне 5 минут, настоять 20 минут, процедить, добавить 1 чайную ложку меда и размешать. Использовать для примочек при болях в глазах.

- При воспалении глаз делать примочки из настоя травы дурмана. Залить 20 г травы 1 стаканом кипятка и настоять 30 минут.

- Смешать в равных частях траву голубики и шишки хмеля. Залить 1 столо-

вую ложку смеси 1 стаканом кипятка и настоять, укутав, 1 час. Пить по 3 глотка 3—4 раза в день за 20 минут до еды.

- Полезно промывать больные глаза процеженным отваром травы льнянки или сбора из травы льнянки, цветков василька и цветков бузины. Взять по 20 г каждой травы, смешать, залить сбор 2 стаканами кипятка, настоять 8 часов и процедить. Можно применять такой отвар в виде примочек. Это уменьшает воспаление, устраняет гной и улучшает зрение.

ОСЛАБЛЕНИЕ ЗРЕНИЯ

Ослабление зрения может наблюдаться в любом возрасте. Большую роль в ухудшении зрения играют наследственный фактор, а также перенесенные инфекционные заболевания, неправильный режим чтения (в темноте, лежа, в транспорте, у компьютера и т. д.).

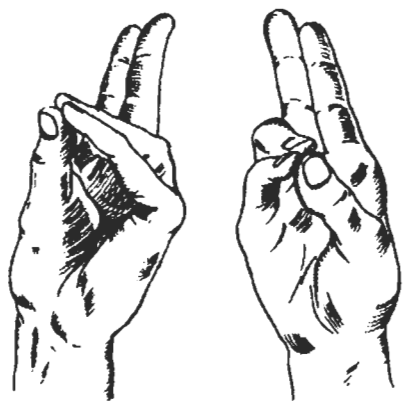
Нетрадиционные и народные методы лечения

- Смешать сок лука и мед в соотношении 1:1 и этой смесью смазывать 1—3 раза в день веки при ухудшении зрения.

- Свежий сок из листьев петрушки смешать с морковным соком в соотношении 1:3, принимать по 1 стакану 2 раза в день.

Лечение мудрами

Людам, чье зрение стало резко снижаться, надо выполнять такую мудру: подушечки безымянного, мизинца и большого пальцев соединить вместе, а оставшиеся пальцы свободно выпрямить. Выполнять обеими руками одновременно.



Мудра, улучшающая зрение

ЯЧМЕНЬ

Ячмень — острое гнойное воспаление волосяного мешочка или сальной железы у корня ресниц. Возникает вследствие попадания инфекции в мешочек или железу. На краю века появляются болезненная точка, затем припухлость, покраснение и отек века. Через 2—3 дня развивается нарыв. Часто ячмень появляется у ослабленных людей с пониженной сопротивляемостью организма.

Симптомы. Боли в области глаза, головные боли, иногда повышение температуры тела.

Традиционные методы лечения

В начале заболевания ячмень смазывают зеленкой. Назначают сухое тепло, УВЧ. Применяют лекарственные препараты — для закапывания в глаз и приема внутрь (при общем недомогании).

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

● Прикладывать компресс из простокваши на марлевой повязке или на-

ложить на веко платочек, смоченный в простокваше.

● Смазывать больное веко долькой сырого чеснока, очищенного от шелухи, в течение 2—3 дней.

● Срезать лист алоэ, обмыть, отжать сок и развести его кипяченой водой в соотношении 1:10. Применять для примочек.

● Прикладывать к веку горячее сваренное вкрутую яйцо и держать, пока не остынет. Яйцо не обязательно освобождать от скорлупы, так тепло продержится значительно дольше. Через 2 часа процедуру повторить. И так несколько раз в день. Ячмень скоро созреет и вытечет.

Травы и сборы

● Прикладывать к больному месту растертый свежий корень лопуха.

● Сорвать 5 листьев подорожника, промыть их в холодной воде и накладывать по очереди на больное место, меняя листья через каждые 5 минут. На листья подорожника можно приложить грелку или горячее, сваренное вкрутую яйцо и держать, пока яйцо не остынет.

● Взять 10—15 сухих соцветий календулы, залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав. 30 минут, процедить. Применять для примочек.

● Нагреть на сковороде льняное семя, насыпать его в носовой платок, завязать узелком и прогревать больное место.

● Залить 1 столовую ложку травы льнянки обыкновенной 1 стаканом кипятка, настоять. Применять для примочек.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ЗУБОВ И ПОЛОСТИ РТА

СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ЗУБОВ

Зубы — костные образования, расположенные во рту. Они служат для пережевывания пищи, а также принимают участие в воспроизведении звуков.

У взрослого человека на обеих челюстях расположено 32 постоянных зуба: 8 резцов, 4 клыка и 20 коренных.

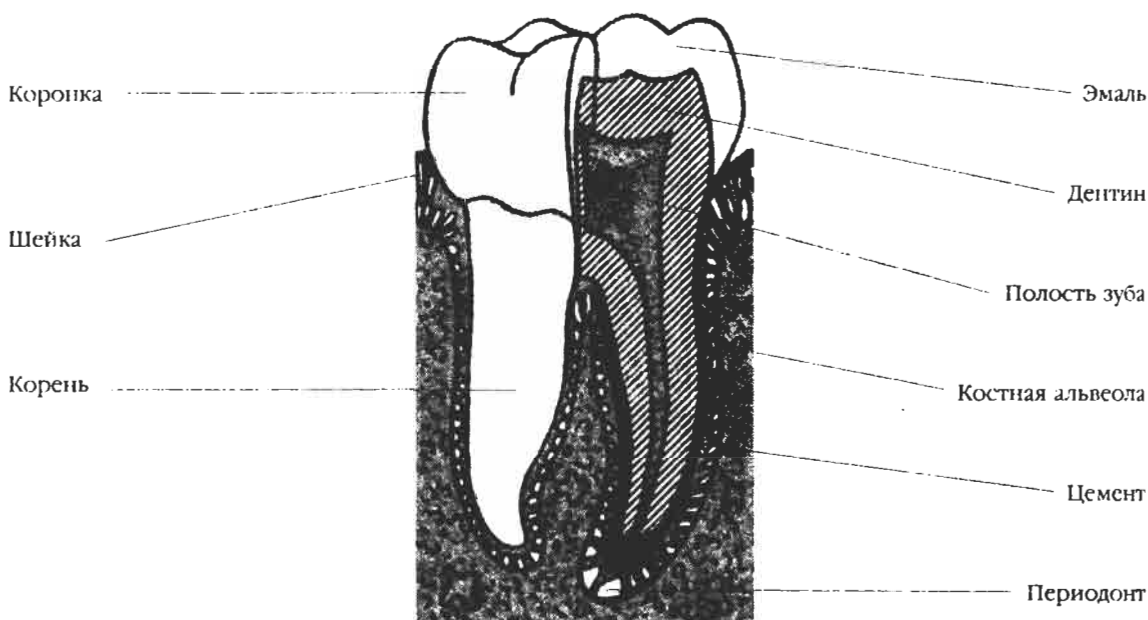
Молочные зубы начинают прорезываться у ребенка в возрасте 6—9 месяцев, и к 2—2,5 года у него имеются 20 молочных зубов.

В возрасте 6—7 лет молочные зубы начинают заменяться постоянными. Этот процесс заканчивается в 18—25 лет, когда прорезываются последние зубы — зубы мудрости.

В отдельных случаях зубы мудрости могут вообще отсутствовать.

В зубе различают коронку, шейку и корень.

Коронка — часть зуба, выступающая над десной. *Корень* зуба погружен в лунку — альвеолу челюсти. *Шейкой*



Строение зуба

называется место перехода коронки в корень.

Основную массу зуба составляет *денгин*; в области коронки он покрыт эмалью, в области корня — цементом. В зубе имеется полость, в которой

содержится рыхлая соединительная ткань — *пульпа*.

В пульпе проходят нервы и сосуды из периодонта, питающие зуб. *Периодонт* представляет собой связку, удерживающую зуб в костной альвеоле.

БОЛЕЗНИ ПОЛОСТИ РТА

ГИНГИВИТ

Гингивит — воспаление слизистой оболочки десны. Чаще всего причиной развития заболевания являются травмирующие факторы: отложение зубного камня, протезы, коронки, ранения слизистой. Гингивит может быть также симптомом витаминной недостаточности или заболеваний других органов и систем: желудочно-кишечного тракта, крови и т. д. Гингивит делится на острый и хронический.

Симптомы. Острый гингивит проявляется болью, усиленным слюноотделением, неприятным запахом изо рта. Хронический гингивит проходит медленно, для него характерны кровоточивость, синюшность и разрыхление десен.

Традиционные методы лечения

Устранение общих причин и местных раздражений (зубной камень, острая пища). Полоскание рта дезинфицирующим раствором.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- Свежеприготовленный капустный сок смешать с кипяченой водой в соотношении 1:1. Полоскать рот 3—4 раза в день.

- Смешать 1 столовую ложку 10%-ного спиртового экстракта прополиса с 2 столовыми ложками персикового (оливкового, рапсового или другого растительного) масла. Использовать для смазывания слизистой оболочки рта и зева.

- Сок из корней тертого хрена, наполовину разбавленный водой, применяют для полоскания полости рта при запахе изо рта и гингивитах.

Травы и сборы

- Полоскать полость рта свежим соком черники.

- Залить 2 чайные ложки сушеных ягод черники 1 стаканом воды, настаивать 8 часов, процедить. Полоскать рот 3—4 раза в день при воспалительных процессах в полости рта, хронических гингивитах, стоматитах.

- Залить 1 столовую ложку измельченных иголок сосны 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде 1 час, процедить. Пить по 0,25 стакана 3 раза в день после еды, этим же настоем полоскать полость рта. Настой из хвойных иголок сосны является витаминным средством, обладает противомикробным и дезодорирующим свойствами. Применяется при запахе изо рта.

- Взять 2 части травы горца птичьего (спорыша), по 1 части корневища аи-

ра обыкновенного, корня девясила высокого, травы череды трехраздельной. 2 столовые ложки сбора залить 2 стаканами кипятка, нагреть на водяной бане 15 минут, настаивать 30 минут, процедить. Полоскать полость рта 3—4 раза в день перед едой.

- Взять по 2 части травы репешка обыкновенного и цветков ромашки аптечной, по 1 части листьев черной смородины и корня солодки голой. 2 столовые ложки сбора залить 2 стаканами кипятка, нагреть на водяной бане 15 минут, настаивать 30 минут, процедить. Применять для полоскания полости рта 3—4 раза в день перед едой.

СТОМАТИТ

Стоматит — воспалительное заболевание слизистой оболочки полости рта, проявление общих заболеваний (желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, крови, инфекционных, аллергических).

Симптомы. Острый стоматит протекает с повышением температуры до 38—39°C, боли в полости рта при еде. На слизистой оболочке возникают мелкие пузырьки (афты), которые, лопаясь, образуют эрозии, язвочки. Слизистая отечна, язык обложен.

При хроническом стоматите возникает чувство напряжения слизистой оболочки в том месте, где в дальнейшем появляется пузырек, заполненный прозрачной жидкостью. Язвочки болят при приеме пищи.

Традиционные методы лечения

Лечение предусматривает устранение причины болезни. Ротовую полость обрабатывают антисептическими средствами.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- Полоскать полость рта несколько раз в день чистой горячей водой.

- Для уменьшения болезненности слизистой оболочки полости рта полоскать раствором перекиси водорода: 1 чайная ложка на 0,5 стакана воды.

- Жевать листья алоэ или полоскать рот свежим соком из листьев алоэ.

- Полоскать рот соком каланхоэ.

- При гингивитах, стоматитах, начальных стадиях пародонтозов, кандидозах и т. п. больные места промыть перекисью водорода, просушить теплой струей воздуха, затем закапать пипеткой несколько капель 50%-ной настойки прополиса и вновь подсушить до образования тонкой прополисной пленки.

- Взять 3 крупных зубчика чеснока, растереть и соединить с 2 чайными ложечками йогурта. Смесь слегка подогреть и держать во рту, стараясь языком распределять ее по всем пораженным местам. Не обращая внимания на неизбежное жжение, повторить процедуру несколько раз. Курс лечения — 4—5 дней.

- Растереть в кашицу 3 зубчика чеснока, смешать с 1 десертной ложкой простокваши. Смесь взять в рот и с помощью языка нанести на все места, пораженные язвочками на деснах и мягких тканях полости рта. В первый момент будет чувствоваться жжение, но необходимо потерпеть. Процедуры проводить 3 раза в день вплоть до полного выздоровления.

- К воспаленным деснам прикладывать сырой картофель, растертый в кашицу или нарезанный ломтиками.

- Полоскать рот 3 раза в день свежеприготовленным морковным соком. Сок можно разбавить водой в соотношении 1:1.

- Приготовить свежий капустный сок, разбавить его наполовину кипяченой водой. Полоскать рот.

Травы и сборы

- Приготовить настойку травы зверобоя на 40%-ном спирте или водке в соотношении 1:5. Применять как вяжущее и противовоспалительное средство для полоскания десен и полости рта: 30—40 капель на 0,5 стакана воды. Внутрь принимать по 40—50 капель.

- Залить 1 столовую ложку травы синеголовника плосколистного 1 ста-

каном воды, кипятить 15 минут, настоять 1 час, процедить. Полоскать рот.

- Залить 15—20 г цветков ромашки аптечной 1 стаканом воды, настоять, в настой рекомендуется добавить 4 г борной кислоты. Применять как противовоспалительное и антисептическое средство для полоскания полости рта.

- Залить 1 столовую ложку соцветий календулы лекарственной 1 стаканом кипятка, варить 10 минут, процедить. Применять как противовоспалительное, бактерицидное, регенерирующее средство для полоскания полости рта.

- Залить 1 чайную ложку измельченного корневища лапчатки прямостоячей 1 стаканом воды, настоять 5 часов, прокипятить. Полоскать рот при стоматитах.

БОЛЕЗНИ ЗУБОВ

ЗУБНАЯ БОЛЬ

Зубная боль может быть вызвана различными причинами: кариесом, пульпитом, опухолью челюстно-лицевой области, периодонтитом. В случае зубной боли надо обязательно показаться врачу.

Нетрадиционные и народные методы лечения

- При зубной боли в дупло зуба можно вложить ватный тампон, смоченный луковым соком.

- Взять 30 г прополиса и настаивать его в 200 мл крепкой водки в течение 7—10 дней. Затем экстракт осторожно профильтровать, слить в темную бутылку, после чего он готов к употреблению. При зубной боли смочить ватку в

экстракте и приложить к больному зубу. Вскоре боль утихнет.

- Старинное средство от зубной боли: чеснок, растертый в кашицу, смешать в соотношении 1:1 с порошком черного перца. Смесь положить в марлечку, а затем плотно приложить к ушной раковине правого уха, если зубы болят на левой стороне, или к ушной раковине левого уха, если зубы болят справа.

- Залить 100 г измельченного чеснока 0,5 л водки, настоять в темном месте при комнатной температуре 2 недели, периодически встряхивая содержимое, дать отстояться 2—3 дня и аккуратно процедить через многослойную марлю. При зубной боли настойкой, смешанной в соотношении 1:1 с теплой водой, полоскать рот, орошая смесью больной зуб.

● Внутреннюю сторону запястья обильно натереть тертым чесноком, затем мелко крошить несколько долек чеснока и крепко прибинтовать к запястью в области пульса. Под чеснок положить чистую тряпочку, чтобы избежать ожога. Чем плотнее прибинтовано лекарство, тем эффективнее будет лечение. Чесночный компресс накладывается на руку, противоположную стороне, где расположен больной зуб.

КАРИЕС

Кариес — разрушение тканей зуба — наиболее распространенное заболевание зубов.

Бактерии, находящиеся в ротовой полости, скапливаются у зубов, образуя налет. При контакте этого налета с сахарами, крахмалом и жидкостями возникает кислая среда, растворяющая зубную эмаль, что и вызывает кариес.

Кариес может развиваться и вдоль корня зуба. Так как десна уменьшается с возрастом и вследствие пародонтоза, бактериальный налет может скапливаться у корней, вызывая кариес.

Корни легко разрушаются, поскольку они не имеют защитной эмали, которая облицовывает верхнюю часть зуба.

Для предупреждения кариеса необходимо 2 раза в год обращаться к стоматологу для профилактического осмотра.

Симптомы. Начальная стадия кариеса проходит безболезненно. Затем зуб начинает болеть при попадании на него кислой, сладкой, холодной и горячей пищи. Если кариес не лечить, он развивается, пока не достигнет корня зуба. В корне зуба расположен нерв, и, когда разрушение зуба достигает его, возникает сильная боль. Если не лечиться, можно потерять зуб.

Традиционные методы лечения

Пломбирование зуба. Иногда требуется удалить нерв.

Нетрадиционные и народные методы лечения

● Положить горошину прополиса на больной зуб на 15—20 минут. Сверху положить ватный тампон.

● Заменить зубную пасту сухим молоком. Если чистить зубы сухим молоком, исчезают кровоточивость десен, запах изо рта, образования зубного камня.

● Для временного обезболивания зуба, из которого выпала пломба, поместить в дупло либо ватный шарик, пропитанный чесночным соком, либо зубчик свежего чеснока.

● При острых зубных болях можно заполнить дупло в зубе смесью из чеснока, растертого в кашу, с медом или растительным маслом.

● Залить 1 столовую ложку травы шалфея 1 стаканом кипятка. Настоять 1 час и полоскать рот. Одновременно следует держать на больном зубе ватку с настоем.

См. также *Зубная боль*.

ПАРОДОНТОЗ

Пародонтоз — воспалительное заболевание пародонта (совокупности тканей, окружающих корень зуба), характеризующееся его разрушением. Пародонтоз вызывается воспалением, язвами и инфицированием десен, пародонтальных связок и костей, поддерживающих зубы. Ослабляя эти поддерживающие структуры, пародонтоз может привести к потере зубов. Ряд хронических заболеваний (диабет, бо-

лезни щитовидной железы и др.), некоторые лекарства и табак увеличивают угрозу пародонтоза.

Пародонтоз может развиваться медленно, годами не вызывая болей либо других заметных симптомов, или довольно быстро.

Симптомы. К симптомам пародонтоза относятся: кровоточащие при чистке зубов десны; болезненные и воспаленные десны (красные и вспухшие); отставание десен от зубов; выделяющийся из десен гной; сдвинутые или разошедшиеся зубы; изменения в расположении зубов, ощутимые при жевании или прикусе; постоянный плохой привкус и запах изо рта.

Традиционные методы лечения

На начальных стадиях заболевания эффективны методы физиотерапии. При остром течении болезни требуется рассечение десны, внутрь назначают противобактериальные препараты.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- Смешать 1 чайную ложку сухого чая и 1 чайную ложку измельченного чеснока, залить 1 стаканом крутого кипятка. Настоять в плотно закрытой посуде 20 минут, процедить. Полоскать рот по 5—10 минут. Предварительно следует хорошо почистить зубы и только после этого проводить полоскание. Курс лечения — 2 недели.

- Тампон из ваты или бинта смочить пихтовым маслом и приложить к больному зубу или воспаленной десне на 10—20 минут. В случае зубной боли повторить через 1,5—2 часа; при пародонтозе требуются 15—20 аппликаций с повторением курса через 6 месяцев.

При тяжелой форме пародонтоза допустимо проведение третьего курса также через 6 месяцев. Не допускать ожога слизистой оболочки!

- При пародонтозе и кариесе полоскать рот водным раствором спиртового (10—15%) экстракта прополиса: 20 капель на 1 стакан воды.

- Залить 1 чайную ложку семян лука 0,5 л горячей воды, настоять, укутав, ночь, процедить. Полоскать рот 3 раза в день при пародонтозе и кариесе зубов.

- Для укрепления зубов пить сырой сок картофеля. После питья обязательно прополоскать рот, так как прямое попадание картофельного сока на эмаль зубов разрушает ее.

- Взять 25 г прополиса, измельчить его так, чтобы кусочки были не более 0,4 мм, положить в бутылку из темного стекла и залить 100 мл спирта или 150 мл крепкой водки, хорошо перемешать до полного растворения прополиса. Добавить 50 г сухих измельченных листьев зверобоя и настаивать 15 дней, периодически взбалтывая бутылку. По окончании настаивания профильтровать. Для приготовления полосканий растворить 20—30 капель в 0,5 стакана воды. Полоскать рот 4—5 раз в день.

- Если десны кровоточат, рекомендуется протирать их порошком из жженных квасцов и соли.

- Для укрепления десен натирать их каждый день долькой чеснока. Курс лечения — 2 недели. При необходимости через 5 дней лечение можно повторить.

- Для избавления от пародонтоза втирать в десны мед, смешанный с солью: на 20 г меда 5—10 г поваренной соли (лучше, если соль жженая) и тщательно размешать до растворения. Комочек из смеси соли с медом положить в тряпочку и нагирать им зубы.

Травы и сборы

● Для укрепления десен натирать их каждый день соком свежего растения тысячелистника.

● Смешать 2 части порошка коры дуба и 1 часть липового цвета, залить 1 чайную ложку смеси 1 стаканом кипятка, греть на огне 3 минуты и процедить после остывания. Полоскать рот теплым отваром при кровоточивости десен.

● При пародонтозе и других разрыхлениях десны смешать зубной порошок с порошком корня аира (0,5 г корня аира на 1 прием) и чистить зубы 3 раза в день.

● При кровотечении из десен смешать 5 столовых ложек мелко нарезанной хвои сосны (без веточек), 2 столовые ложки истолченных плодов шиповника и 1 столовую ложку мелко нарезанной луковой шелухи. Залить смесь 1,5 л кипятка, довести до кипения и кипятить еще 5 минут. Это ежедневная норма. Отвар пить в теплом виде как чай.

● Залить 30 г сухих корней аира 0,5 л водки и одновременно в другой посуде залить 30 г прополиса также 0,5 л водки. Каждый компонент настаивать в течение 2 недель, после чего профильтровать. Смешать 1 чайную ложку настойки прополиса и 2 чайные ложки настойки аира и этой смесью полоскать рот несколько минут. Эта смесь устраняет гранулему в корнях зубов, как бы бальзамирует зубы, укрепляет десны, излечивает пародонтоз.

● Залить 2 столовые ложки измельченных (черных) листьев бадана толстолистного 1 стаканом кипятка, настаивать 4 часа, процедить. Пить по 2 столовых ложки 3 раза в день после еды. Одновременно настой применяют

для ротовых ванночек перед приемом пищи.

● Залить 1 чайную ложку молодой коры дуба обыкновенного 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Держать во рту 2—3 раза в день по 2—3 минуты.

● Залить 3 столовые ложки свежей травы горца птичьего (спорыша) 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Делать ванночки для рта 3 раза в день, после чего выпить 1 столовую ложку настоя. При кровоточивости десен.

● Залить 1 столовую ложку измельченного листа крапивы двудомной 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать в виде настоя по 0,5 стакана 3 раза в день после еды. При кровоточивости десен.

● Залить 3 столовые ложки измельченных корневищ лапчатки прямостоячей (калгана) 0,5 л воды, довести до кипения и кипятить на медленном огне 15 минут, настаивать 4 часа, процедить. Отвар из корневищ применяют для ротовых ванночек и примочек на пораженные участки десен, он обладает вяжущим, противовоспалительным, обезболивающим и кровоостанавливающим действием.

● Залить 1 чайную ложку сухой травы горца почечуйного 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день до еды. При абсцессах рекомендуется делать аппликации или ротовые ванночки горячим настоем.

● Залить 2 столовые ложки измельченной сухой или свежей ложечной травы (ложечный хрен) 1 стаканом кипятка, нагреть на водяной бане в закрытой посуде 15 минут, настаивать 30 минут, процедить. Полоскать полость рта 2—3 раза в день.

● Залить 2 столовые ложки свежей или сухой травы сурепки обыкновенной 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды. В промежутках между приемами пищи и обязательно утром и на ночь делать примочки тампонами, смоченными в настое сурепки. При поддесневых абсцессах.

Пальцевый самомассаж десен

Самомассаж делают следующим образом. Небольшое количество зубной пасты наносят на указательный и большой палец.

Массаж начинают от центра челюсти, постепенно перемещая пальцы в стороны.

Их движения на верхней челюсти — сверху вниз (от десен к зубам), а на нижней — снизу вверх.

Массирование осуществляют круговыми движениями.

Утром массаж делают по ходу часовой стрелки, вечером — в обратном направлении.

Давление на слизистую должно быть безболезненным, причем утром более глубоким, чем вечером. Продолжительность самомассажа десен — 5—7 минут, и делают его после чистки зубов и полоскания рта.

После самомассажа надо в течение 2—3 минут прополоскать рот зубными эликсирами или настоем трав душицы, тимьяна, эвкалипта, шалфея.

Гимнастика для зубов

Для того чтобы укрепить шатающиеся зубы, избавиться от пародонтоза, народная медицина предлагает специальную «зубную» гимнастику, заключающуюся в разжевывании до кисточкообразного состояния веточки

или палочки. Гимнастика включает в себя три упражнения.

1. Покусывать веточку сверху-вниз (первое время очень осторожно). Выполнять 2—3 недели.

2. Спустя 2—3 недели добавить такое упражнение: крепко зажав веточку передними зубами, двигать челюстями поочередно вперед-назад и вправо-влево. Выполнять 1 месяц.

3. Через 1 месяц можно приступать к третьему упражнению: крепко держа один конец веточки рукой, а другой зубами, тянуть веточку, стараясь как бы оторвать от нее кусочек. В процессе разжевывания напрягаются челюстные мышцы и создается приток крови к деснам, зубам, слюнным железам.

ПУЛЬПИТ

Пульпит — воспаление зубной мякоти, пульпы зуба. Как правило, пульпит является осложнением кариеса.

Симптомы. Острая приступообразная боль, усиливающаяся в ночное время, отдает по ветви тройничного нерва, вследствие чего больной не всегда может точно указать на больной зуб.

Традиционные методы лечения

Воспаленную пульпу удаляют, канал зуба пломбируют.

Нетрадиционные и народные методы лечения

● При пульпите необходимо срочно обратиться к врачу. Если такой возможности нет, то можно попробовать на время успокоить боль народными средствами.

- Положить горошину прополиса на зуб и держать 15—20 минут. Сверху прикрыть ватным тампоном.

- Натереть чесноком запястье на внутренней стороне руки и затем туго прибинтовать мелко нарезанный чеснок к запястью, на область пульса, прикрыв предварительно кожу тряпочкой, чтобы избежать ожога. Если болит зуб

справа, нужно завязывать левую руку, и наоборот.

- Если зуб болит слева, то на правый большой палец около ногтя наложить разрезанную луковицу, дольку чеснока или кашицу из чеснока в тряпочке и крепко примотать. Если зуб болит справа, то повязку наложить на левую руку.

БОЛЕЗНИ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Зрелым считается возраст от 35 до 55 лет у женщин и от 35 до 60 лет у мужчин. В этот период происходит постепенная перестройка многих функций организма. Зрелый возраст определяют как переход от молодости к старости.

В организме с наступлением зрелого возраста происходят следующие изменения: понижается выработка половых гормонов; сокращаются количество красных и белых кровяных телец, содержание калия и кальция в клетках; в костном мозге увеличивается количество жира, в связи с чем функции костного мозга ослабевают; сосуды становятся более хрупкими; зубы рыхляются и начинают выпадать; органы мочеиспускания ослабевают; острота органов чувств притупляется.

Различают нормальное, физиологическое и преждевременное старение. Преждевременное старение характеризуется ранним развитием возрастных изменений: человек рано седеет, у него становится дряблой и морщинистой кожа, выпадают зубы, ухудшаются зрение, слух, обоняние. Все это в значительной степени обусловлено наследственными и перенесенными заболеваниями, а также тем образом жизни, который ведет человек. Вот почему в зрелом возрасте, как ни в каком другом, следует заботиться о своем здоровье и вести правильный образ жизни.

КЛИМАКС У ЖЕНЩИН

Климакс обусловлен возрастной перестройкой организма, основную роль в которой играют центральная нервная система и эндокринные железы.

У женщин климактерический период обычно наступает в возрасте 45—50 лет. Он связан с угасанием гормональной деятельности яичников и снижением выработки полового гормона эстрогена. Соответственно происходит постепенное прекращение менструаций.

В климактерическом периоде выделяют две фазы. Первая — *менопауза*. В этот период у женщины нарушается ритм менструации: у большинства увеличиваются интервалы между месячными и уменьшается интенсивность кровотечений, но у некоторых может происходить и наоборот. Во второй фазе менструации полностью прекращаются, и через год после последних месячных говорят о *менопаузе*.

В климактерическом периоде в связи со снижением содержания кальция в организме увеличивается риск остеопороза.

Симптомы. У некоторых женщин климакс протекает без выраженных расстройств. Но иногда его течение осложняется нарушениями функций нервной, сосудистой и эндокринной систем и сопровождается повышенной

возбудимостью, плаксивостью, учащенным сердцебиением, чувством страха, нарушением сна, головокружением, приливами жара к голове и лицу, потливостью, мигренью, болями в области сердца. Климакс нередко сопровождается дисфункциональными маточными кровотечениями.

Традиционные методы лечения

При климактерическом неврозе назначают транквилизаторы, комплекс витаминов. При тяжелом течении показаны эстрогенные гормоны.

Общие рекомендации

- Старайтесь употреблять меньше мяса и больше овощей и фруктов.
- Сократите количество кофе, чая. Замените эти напитки травяными чаями и соками.
- Для профилактики остеопороза ешьте как можно больше творога, йогурта, молока, любые овощи с темно-зелеными листьями.
- Попытайтесь отказаться от курения или хотя бы сократите количество выкуриваемых сигарет.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- Сок из свеженатертой свеклы смешать с медом в соотношении 1:1. Пить по 0,3 стакана 2—3 раза в день. При раздражительности.
- Мелко нарезать 10 лимонов вместе с кожурой, скорлупу 5 сваренных яиц освободить от пленки и растолочь в порошок. Смешать порошок и лимоны и поставить на 7—10 суток для растворения скорлупы. Принимать по 2 столо-

вых ложки 3 раза в день в течение 1 месяца. Прекрасное средство для профилактики остеопороза.

Травы и сборы

- Смешать сок, выжатый из свежих цветков боярышника кроваво-красного, с 90-процентным спиртом в пропорции 1:2 и настаивать 15 дней. Принимать по 40 капель 3 раза в день.

- Залить 5 г цветков боярышника кроваво-красного 1 стаканом кипятка, подогреть на водяной бане под крышкой 15 минут, дать настояться при комнатной температуре 45 минут, процедить, отжать и кипяченой водой довести объем до исходного. Пить по 0,5 стакана 2—3 раза в день за 30 минут до еды.

- Смешать в равных частях плоды и цветки боярышника кроваво-красного, 3 столовые ложки сырья залить 3 стаканами кипятка. Смесь настаивать 2 часа и процедить. Пить по 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Сок из цветов, листьев и плодов боярышника кроваво-красного принимать по 1—2 столовые ложки 3 раза в день перед едой. Регулирует нарушенный сердечный ритм, улучшает кровоснабжение головного мозга.

- Залить 1 стакан скорлупы орехов кедра сибирского 1 л кипятка, кипятить 30 минут, настаивать 2 часа. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой при маточных кровотечениях.

- Залить 20 г листьев розмарина лекарственного 1 стаканом кипятка, варить 15 минут. Принимать по 0,5 чайной ложки за 30 минут до еды.

- Залить 30 г листьев розмарина лекарственного 100 мл спирта. Настоять 3 дня, принимать по 25 капель 3 раза в день за 30 минут до еды. Нормализует

расстроенную нервную систему в период климакса.

- Взять 1 столовую ложку корней валерианы, промыть, измельчить и высыпать в термос, залить 1 стаканом кипятка. Настоять 8—10 часов. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. При повышенной возбудимости выпить весь настой за 3 раза по 0,3 стакана.

- Залить 2 столовые ложки клевера красного 1 стаканом кипятка, настоять 6—8 часов, выпить в течение суток по 0,25 стакана за 20—30 минут до еды. Принимать при нерегулярных, болезненных менструациях.

- Сок из ягод ежевики сизой принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой. Оказывает общеукрепляющее действие при климактерическом неврозе. Водный настой из ягод и листьев входит в состав успокаивающих чаев.

- Сок из свежего растения крапивы двудомной принимать по 0,3 стакана 2 раза в день перед едой при маточных кровотечениях.

- Сок из свежего цветущего растения лапчатки гусиной принимать по 1 столовой ложке 2 раза в день перед едой. Обладает кровоостанавливающим действием, снимает судороги.

- Сок из свежего растения огуречной травы (огуречник, бораго) принимать по 0,3 стакана утром и вечером (перед сном). Оказывает общестимулирующее действие при депрессивных состояниях, меланхолии.

- Сок из всего растения сельдерея пахучего принимать по 0,3 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды или через 1 час после еды. Оказывает болеутоляющее действие при менструации.

- Сок из всего цветущего растения тысячелистника обыкновенного принимать по 2 столовых ложки 3 раза в

день перед едой. Нормализует менструации, улучшает работу сердца.

- Сок из свежих листьев шалфея лекарственного принимать по 2 столовых ложки 3 раза в день при повышенном потоотделении в период климакса.

- Залить 1 столовую ложку сухой травы пастушьей сумки 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Пить по 1 столовой ложке 4 раза в день за 30 минут до еды.

- Взять в равных частях кору крушины ольховидной, цветки липы сердцевидной, лист мяты перечной, траву полыни горькой, плоды фенхеля обыкновенного. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать по 0,5 стакана утром и вечером при повышенной возбудимости.

- Взять в равных частях цветки или плоды боярышника кроваво-красного, лист мяты перечной, лист омелы белой, траву пустырника пятилопастного. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день при повышенном кровяном давлении.

- Взять в равных частях траву вереска обыкновенного, траву пустырника пятилопастного, траву сушеницы болотной, шишки хмеля обыкновенного. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипящей воды, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 0,5 стакана настоя 3 раза в день.

- Взять по 1 части плодов барбариса обыкновенного, травы горца птичьего (спорыша), травы омелы белой, травы пастушьей сумки. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипящей воды, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 0,5 стакана 2—3 раза в день при обильных маточных кровотечениях.

● Взять по 1 столовой ложке травы тимьяна (чабреца), травы душицы и цветков пижмы, измельчить смесь в порошок в кофемолке и зашить в хлопчатобумажную ткань размером 10×10 см, пришить ляпочки и носить, поместив на низ живота, за 7 дней до месячных и 7 дней после месячных. Это китайское средство помогает не только избавиться от болезненных менструаций, но еще и лечит мочеполовую систему.

Лечебная ванна

Измельчить корни полыни обыкновенной, залить холодной водой и настоять 2 часа, затем прокипятить 10 минут, процедить и вылить в ванну с водой, нагретой до 36—37°C. Ванну принимать на ночь при неврозах во время климакса.

Точечный массаж

При приливах может помочь точечный массаж. Сначала следует массировать точку на подошве под мизинцем правой ноги, затем точку над средним пальцем правой ноги, затем массировать точку на правой руке, у основания безымянного пальца.

См. также *Остеопороз, Бессонница, Невроз, Маточные кровотечения.*

КЛИМАКС У МУЖЧИН

У мужчин климакс наступает в возрасте 50—60 лет. К этому времени уменьшается выработка полового гормона тестостерона, что ведет к нарушениям функций других желез — надпочечников, щитовидной железы, гипофиза.

Обычно климактерический период длится 2—4 года.

Симптомы. В ряде случаев могут появиться сердцебиение, повышение артериального давления, головокружение, ухудшение памяти, бессонница. Резко снижается работоспособность. Может наблюдаться ослабление половой потенции.

Традиционные методы лечения

Рекомендуются прием витаминов, диета, общеукрепляющий режим. При патологическом течении климакса могут потребоваться гормональные препараты, антидепрессанты.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Сборы

● Взять по 1 части корня валерианы лекарственной, травы пустырника пятилопастного, плодов тмина обыкновенного, плодов фенхеля обыкновенного. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день при нервном возбуждении и учащенном сердцебиении.

● Взять 4 части листа вахты трехлистной, по 3 части корней валерианы лекарственной и листа мяты перечной и 2 части цветков ромашки аптечной. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать по 0,5 стакана утром и на ночь при нервном возбуждении, раздражительности, бессоннице.

● Взять по 2 части цветков боярышника кроваво-красного, листа Melissa лекарственной, травы омелы белой, травы пустырника пятилопастного и по 1 части коры калины обыкновенной, коры крушины ольховидной. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом ки-

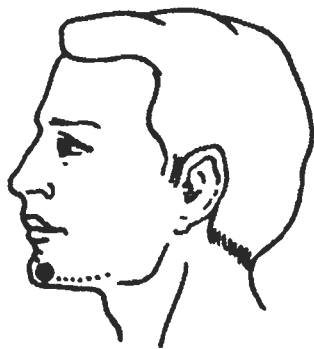
пятка, настоять, процедить. Принимать по 0,5 стакана 2 раза перед едой или через 1 час после еды при повышенном артериальном давлении.

Точечный массаж

При возрастных расстройствах во время климакса мужчинам рекомендуется массировать точку на подбородке.

Массаж следует проводить легкими круговыми движениями кончиком указательного пальца.

Лучше всего для этой процедуры подходят утренние часы. Массаж выполняют в состоянии полного покоя.



Точечный массаж
при мужском климаксе

См. также *Бессонница, Невроз, Импотенция.*

ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЕ СТАРЕНИЕ

Старение организма — естественный биологический процесс, и ему подвержены все живые существа.

Но иногда этот процесс ускоряется, и организм изнашивается значительно раньше положенного ему срока. Лекарств для остановки процесса

старения пока не изобрели, как не изобрели и эликсира для продления жизни.

Тем не менее существует ряд правил и средств, способных приостановить раннее старение организма и отодвинуть сроки конца жизни.

Общие рекомендации

- Регулярно занимайтесь физическими упражнениями.
- Не курите. Избегайте прокуренных помещений.
- Ежедневно обливайтесь сначала горячей, а затем холодной водой.
- Чаще бывайте на природе.
- Не переедайте.
- Избегайте употребления слишком горячей пищи.
- Отдавайте предпочтение продуктам с большим содержанием клетчатки, фруктам, овощам, молочным продуктам.
- Старайтесь есть меньше острой пищи.
- Развивайте свой интеллект: больше читайте, общайтесь с друзьями, ходите на выставки, концерты.
- Больше смейтесь.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

● Смешать 1 чайную ложку красного перца, 500 г масла и 200 г меда. Принимать 4—5 раз в день по 1 столовой ложке до тех пор, пока приготовленная порция не закончится. Курсы лечения можно при необходимости повторять с интервалом не менее 3 месяцев.

● Лук растереть в кашу и смешать в пропорции 1:1 с медом. Принимать по

1 столовой ложке утром и вечером в течение 2 месяцев. Помогает при очень распространенной старческой болезни — склерозе сосудов головного мозга.

- Для поддержания жизненных сил пожилых людей, при общей ослабленности организма полезно следующее средство. Растереть в кашицу репчатый лук и чеснок. Смешать 300 г кашицы из чеснока и 500 г кашицы из лука, залить смесь 1,8 л яблочного уксуса, настоять в темном теплом месте в закрытой посуде 1 сутки, периодически встряхивая содержимое. Нагреть на слабом огне до закипания 1 кг меда, постоянно снимая пену, образующуюся на поверхности, снять с огня, охладить до комнатной температуры и влить в мед настоявшуюся смесь, затем все тщательно перемешать до получения однородной массы. Смесь настоять 1 неделю в темном, теплом месте, периодически помешивая содержимое, после чего пропустить через густое сито. Хранить в темном, прохладном месте в плотно закрытой посуде. Съедать ежедневно 4 чайные ложки за 1 раз. Есть медленно, делая небольшие перерывы между приемом каждой ложки.

- Очистить, тщательно промыть и мелко нарезать 350 г чеснока, растереть в посуде деревянной или фарфоровой ложечкой, дать настояться полученной массе в закрытой посуде 30 минут, после чего снять 150 г верхнего слоя массы, а оставшуюся массу, где больше сока, переложить в стеклянную или керамическую посуду, залить 200 мл 96%-ного спирта, плотно закрыть и настаивать в темном, прохладном месте 10 дней. Затем полученную настойку процедить через многослойную марлю, дать отстояться 2—3 дня и снова процедить. Пить настойку каплями с холодным, обязательно цельным, молоком за 15—20 минут до еды. За

один прием необходимо выпивать 0,25 стакана молока. Существует 2 схемы приема настойки.

1. Воздействие только на внутренние органы

- Принимать 4 раза в день через каждые 4 часа по 5—10 капель (до 50 лет) и 3—7 капель (после 50 лет) в течение 10—14 дней. В первый год лечение проводят 2 раза, следующий курс — не ранее чем через 3 года.

2. Лечение кожных заболеваний

- Принимать по 10—15 капель 3 раза в день в течение 2 недель. Наружно втирать настойку в больные участки тела в течение 10 дней.

- Повторно использовать настойку в случае первых признаков возобновления заболевания.

- Настойка очищает организм от жировых и известковых отложений, улучшает общий обмен веществ в организме. Использование настойки предупреждает такие заболевания, как инфаркт миокарда, стенокардия, атеросклероз, артериосклероз, паралич, образование различных опухолей, кожные воспаления. Кроме того, у людей, принимающих ее, исчезает шум в голове, восстанавливается зрение, нормализуется артериальное давление.

Травы и сборы

- Еще в Средние века было известно, что ягоды бузины продлевают жизнь и сохраняют молодость. А современные фитотерапевты рекомендуют бузинный «напиток долгожителя»: залить 2 столовые ложки сухих ягод бузины 1 л воды, добавить 5 столовых ложек меда, кипятить 5—6 минут и процедить.

Пить в горячем виде несколько раз в день.

- Из корней девясила можно приготовить девясиловое вино: на 0,5 л кагора или портвейна взять 1 столовую ложку свежего корня девясила и проварить в течение 10 минут (лучше с 1 столовой ложкой меда), принимать по 2—3 рюмки (50 мл) после еды. Вино обладает также отхаркивающим, противовоспалительным, мочегонным, желчегонным, кровоостанавливающим, бактерицидным и противоглистным действием и оказывает оздоравливающий эффект при различных заболеваниях. Корневища и корни надо выкапывать осенью, с конца августа до конца октября, можно — ранней весной. Корни очистить от земли, ополоснуть в воде и быстро высушить. Кору с корней снимать не нужно, так как она богата биологически активными веществами. Корни разрезать на куски длиной 10—15 см и сушить в тени в проветриваемом помещении.

- В качестве укрепляющего средства пить свежий сок из цветов или травы яснотки (крапивы глухой) по 1 столовой ложке 4 раза в день.

УВЯДАНИЕ КОЖИ

Увядание кожи — один из признаков старения организма. Избежать этого процесса не удастся никому, но существуют методы, способные задержать его развитие.

Общие рекомендации

- Не курите. У курящих кожа становится сухой и тонкой.
- Подберите подходящие именно вам средства очистки кожи и косметические кремы.

- Правильно и полноценно питайтесь.

- Избегайте воздействия солнечных лучей. Помните, что загар старит кожу.

- Обращайтесь с кожей очень осторожно, не растягивайте и не трите ее.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- Свежий желток куриного яйца растереть с 0,5 чайной ложки облепихового масла. Держать маску 20 минут при сухой стареющей коже.

- Горсть листьев кочанного салата мелко нарезать, растереть и смешать с 0,5 чайной ложки облепихового масла и целой — лимонного сока. Держать на лице маску 20 минут, а затем смыть теплой кипяченой водой и ополоснуть холодной.

- Для предупреждения морщин и старения кожи использовать мазь следующего состава: 30 мл сока лука, 30 г цветков белой лилии и 30 г белого воска. Нагреть смесь на водяной бане, перемешать и теплой наложить на лицо.

- Хорошее очищающее и омолаживающее действие на кожу лица оказывает отвар от вареного картофеля, при этом обязательно для варки брать картофель, выращенный без использования химических средств, — в противном случае можно вызвать аллергические высыпания на коже.

- Морщинки вокруг глаз помогает убрать маска из картофельного пюре, смешанного с разваренной фасолью.

- При ранних морщинах шеи рекомендуется к 2 столовым ложкам мягкого теплого картофельного пюре добавить 1 чайную ложку жидкого меда,

быстро перемешать. Наложить на кусок ткани и обернуть шею. Прикрыть вощеной бумагой и забинтовать или перевязать косынкой. Такой компресс держать не менее 30—40 минут, затем смыть водой комнатной температуры. Компресс можно применять 2—3 раза в неделю.

● Крупный клубень сварить в кожуре, очистить и размять. В теплое картофельное пюре добавить 1 столовую ложку теплого молока. Полученную массу разогреть на водяной бане. Горячую массу тонким слоем нанести на лицо, накрыть плотной салфеткой или полотенцем и оставить на 15—20 минут. После процедуры аккуратно снять маску льняной салфеткой, смоченной горячим (40—45°С) молоком, если кожа сухая, или прохладной кипяченой водой — если жирная. Нанести питательный крем, который соответствует типу кожи. После такой картофельной маски кожа становится упругой, гладкой, нежной, исчезают морщинки.

● При стареющей сухой вялой, дряблой коже в теплое картофельное пюре добавить 1 желток и 1 столовую ложку молока. Маску наносят на лицо и шею и затем смывают настоем мяты и цветков липы, взятых в равных частях.

● Натереть сырой картофель, смешать его в равных частях с пшеничной мукой и молоком и нанести на кожу лица и шеи. Этой маской пользуются многие американские актрисы, стремящиеся избежать даже мелких признаков увядания кожи.

● Смешать 2 столовые ложки молотых овсяных хлопьев, немного картофельного пюре и 4 столовые ложки сметаны или молока. После того как хлопья набухнут, смесь нанести на лицо и шею. Держать 15—20 минут. Смыть теплой водой.

● Крупный клубень молодой картошки отварить в мундире, размять в теплом виде и смешать с 2 столовыми ложками молока и 1 чайной ложкой глицерина. Маску нанести на лицо и покрыть пергаментной бумагой, чтобы дольше сохраняла тепло. Время наложения маски — 15—20 минут. Затем маску смыть, лицо протереть настоем липового цвета и нанести на 30—40 минут питательный крем.

● Маски из тертой моркови весьма полезны при сухой и вялой коже лица. Их обычно сочетают с употреблением морковного сока перед едой. Смешать 4—5 чайных ложек мелко натертой моркови с 1 чайной ложкой сметаны или сырым желтком. Перед наложением маски кожу лица смочить морковным соком. Смесь нанести на лицо и выдержать 25—30 минут. После снятия маски лицо обмыть теплой водой и смазать освежающим кремом. Курс — 15—20 процедур 1—2 раза в неделю.

Травы и сборы

● Тем, кому за 40, — и мужчинам, и женщинам, — полезно умываться холодным настоем мяты. Если настой мяты заморозить в холодильнике, а потом кубиком такого льда протирать лицо утром и вечером, то результат последует очень скоро — кожа посвежеет, морщинки разглядятся. Можно таким кубиком протирать и ноги — усталость как рукой снимет.

● Добавить в ванну 3—5 капель пихтового масла. Принимать ванну по 15—20 минут. Ванна с пихтовым маслом тонизирует кожу всего тела, помогает избавиться от дряблости и морщин.

● Взять 30 г цветков ромашки аптечной, по 20 г травы мяты перечной и цветков ноготков, 10 г травы розмарина. Залить смесь 1 л сухого белого вина,

настоять 15 дней, процедить. Протирать лицо лосьоном каждый вечер, затем смазывать жирным кремом. Для предотвращения появления морщин.

Упражнения для лица и шеи

Первичный комплекс гимнастики лица и шеи (по И. И. Кольгуненко)

1. Спокойно и глубоко сделать вдох через нос. При этом крылья носа раздуваются. После глубокого вдоха сделать такой же спокойный и равномерный полный выдох через рот. Губы при этом расслаблены. Упражнение повторить 2—3 раза с интервалом 3—4 секунды.

2. Выполнять как и упражнение 1, но выдох через рот производить не равномерно, а толчками. При этом рот полуоткрыт, губы сложены в трубочку, а щеки надуваются при каждом толчке выдохом. Упражнение повторить 2 раза с интервалом 5—6 секунд.

3. Сделать вдох через рот при сомкнутых зубах; губы растянуты в улыбке. При этом же положении рта произвести ровный и полный выдох. Упражнение повторить 2 раза с интервалом 3 секунды.

4. Сделать глубокий вдох через нос. Выдыхать толчкообразно, сначала через правый, а затем, после второго вдоха, — через левый угол рта. Выполнить 1 раз.

5. Сделать глубокий вдох через нос. Задержать дыхание на 2—3 секунды, при этом напрягаются мышцы лица и к нему приливает кровь. Затем, не выдыхая воздух, надуть щеки при сомкнутых губах и через 1—2 секунды с силой и напряжением резко вытолкнуть воздух через рот.

6. Глубоко вдохнуть носом, одновременно втягивая (как бы всасывая)

щеки. После небольшой задержки дыхания (1 секунда) выдохнуть через рот при слегка сомкнутых губах, благодаря чему поток выдыхаемого воздуха как бы притормаживается. Щеки при этом надуты. Упражнение выполнить 2 раза с интервалом 2—3 секунды.

7. Большой палец левой руки ввести в рот на глубину ногтевой фаланги и плотно прижать к слизистой оболочке правой щеки, остальные четыре пальца расположить снаружи на носогубной складке, захватив щеку пальцами, как клещами. После этого сделать попытку оттянуть угол рта вверх, как при улыбке, одновременно оказывая активное сопротивление пальцами, которые задерживают щеку на месте. После отдыха в течение 1—2 секунд выполнить упражнение на левой стороне. Повторить по 2—3 раза на каждой стороне.

8. Правой рукой обхватить и зафиксировать левую половину шеи. Указательный, средний и безымянный пальцы левой руки положить на щечно-подбородочную (губную) складку. Во время вдоха через рот активным сокращением левой половины мышц шеи и лица оттягивать вниз левый угол рта. Одновременно оказывать противодействие, надавливая на складку пальцами левой руки и стараясь удержать левый угол рта на месте. Во время выдоха мышцы расслабить — отдых 2—3 секунды. После отдыха то же упражнение выполнить на другой стороне лица. При этом левой рукой фиксировать шею, а правой удерживать правый угол рта.

9. Голову до предела откинуть назад. Мышцы шеи расслаблены, нижняя челюсть опущена вниз без напряжения, рот открыт. Затем, напрягая мышцы шеи и подбородка, медленно, но с силой привести нижнюю челюсть к верхней так, чтобы нижняя губа, на-

сколько возможно, прикрыла верхнюю. После этого медленно расслабить мышцы. Упражнение повторять первое время 2—3 раза, а в дальнейшем 3—5 раз без перерыва. Для укрепления мышц шеи и подбородочной области.

10. Упражнение выполнять так же, как предыдущее, при той же позиции головы. Однако нижнюю челюсть приводить к верхней надо не прямо, как при предыдущем движении, а резко вытянув правую половину нижней губы, стараясь максимально накрыть правую половину верхней губы. При таком положении губ медленно повернуть голову влево. Только после того, как почувствуется резкое напряжение мышц, движение следует ослабить, дать 1—2 секунды отдыха. Повторить то же упражнение с левой половины нижней губы, стараясь максимально накрыть левую половину верхней губы. Поворот головы сделать соответственно направо. Упражнение выполнять сначала 2—3 раза, а в дальнейшем — 3—5 раз. Для укрепления мышц шеи и подбородочной области при нарушенном овале лица и опущенных щеках.

11. Это упражнение воспроизводит движения во время зевания. Сделать несколько быстро следующих друг за другом жевательных движений. Каждому мышечному сокращению во время этих движений создавать сопротивление: плотно сомкнуть губы и преодолеть естественное желание открыть рот. Упражнение выполнять вначале 3—5 раз, в дальнейшем — до 8—12 раз. Для укрепления мышц подбородочной области.

12. Рот закрыт, кончик языка быстро и ритмично следующими друг за другом движениями сильно прижимать к основанию передних нижних зубов (резцов), после каждого нажима

расслабить мышцы. Затем это же движение производить, нажимая на правые боковые нижние зубы (клыки), потом — на левые. Все виды движений выполнять по 3—5 раз. Для укрепления мышц подбородочной области.

13. Сделать спокойный и глубокий вдох через нос, затем — выдох через рот толчкообразными движениями. Губы при выдохе стремятся вытянуть в трубочку, но этому надо оказывать сопротивление, сильно надавливая указательным, средним и безымянным пальцами на углы рта. Пальцы расположить так: на углах рта — средний палец; на носогубной складке — указательный; на щечно-подбородочной — безымянный. Упражнение укрепляет круговую мышцу рта и является профилактической мерой против образования радиальных морщин верхней и нижней губ.

14. Указательные пальцы каждой руки положить соответственно стороне на надбровные дуги и прижать брови к лобной кости. Затем сокращением лобной мышцы брови поднять кверху, одновременно препятствуя этому фиксирующими брови пальцами. Выполнять медленно, повторить 3—4 раза.

Упражнения для глаз и век

Гимнастика глаз и век укрепляет глазные мышцы, снимает утомление глаз, способствует уменьшению отечности в области век, повышает тонус и эластичность кожи век, препятствует образованию морщин. Гимнастические упражнения для глаз и век полезно сочетать с компрессами для глаз из отвара ромашки, липового цвета, свежесваренного чая, молока, раствора борной кислоты. Гимнастика для век и глаз рекомендуется также после пластической операции на веках для про-

филактики послеоперационного выворота век и для лечения этого осложнения, если оно развилось.

1. Не поворачивая головы, длительное время (5—10 минут) следить глазами за движениями маятника часов, висящих на уровне глаз.

2. Повторить это упражнение с часами, подвешенными выше, но при этом не поднимать голову.

3. Вглядываться внимательно в какой-нибудь отдаленный предмет, затем быстро перевести взгляд на предмет, находящийся вблизи. Повторить это упражнение несколько раз.

4. Поместить небольшой круглый предмет на уровне глаз на расстоянии около 25 см; передвигать его влево, вправо, вверх, вниз и следить за ним глазами, не поворачивая головы. Затем проделать круговые движения глазами вправо и влево.

5. Закрыть плотно глаза, сосчитать до трех, широко раскрыть глаза, сосчитать до трех, вновь закрыть глаза и т. д. Повторить 8—12 раз.

6. Плотно закрывать и широко раскрывать глаза, при этом придерживать круговую мышцу глаза у наружного угла глаза двумя пальцами — указательным и средним.

7. На сомкнутые веки положить по три пальца каждой руки, указательным придерживая наружный угол глаза, средним — середину брови и безымянным — внутренний угол глаза. Стараться прищурить закрытые глаза, оказывая сопротивление фиксирующими мышцами пальцами.

8. Глядя вперед, подтягивать двумя пальцами нижнее веко к верхнему. Сосчитать до двух, опустить веко, расслабить его.

9. Сомкнуть веки, поднять глаза вверх. При этом нижние веки расправ-

ляются. Упражнение против морщин и «мешочков» под глазами.

10. Пальцы рук прикладывают к наружным уголкам глаз перпендикулярно морщинам. Кожу слегка оттягивать, сужая глазную щель. В таком положении открывать и закрывать глаза.

11. Голову держать прямо и неподвижно. Смотреть вперед. Медленно поднять глаза вверх, считая до пяти, затем снова смотреть вперед. Таким же образом опустить глаза вниз и возвратиться в исходное положение.

12. Держа голову неподвижно и прямо, смотреть вперед. Медленно перемещать глаза до отказа влево, сосчитать до пяти, возвратиться в исходное положение. Затем повторить это движение вправо.

13. Голову держать прямо, смотреть вперед. Прodelать медленные круговые движения глазами, сначала слева направо по часовой стрелке, затем — справа налево.

Упражнения против морщин на носу

Морщины у основания и по бокам носа появляются к 35—40 годам. Предупредить их появление могут следующие упражнения:

1. Вдох через нос, максимально поднимая крылья носа; выдох через рот, опуская крылья носа.

2. Вдох через нос, максимально суживая ноздри; выдох через рот, крылья носа возвращаются в исходное положение.

3. Стараться расширить ноздри, одновременно сжимая их двумя пальцами.

4. Большим пальцем слегка приподнять кончик носа. Втянуть воздух через нос, максимально суживая ноздри. При этом кончик носа опускается вниз.

Упражнения против морщин вокруг рта

В молодости мимические морщины, идущие от носа к уголкам рта, появляются вначале только при разговоре и улыбке. Носогубные складки быстро расправляются и исчезают. С возрастом они углубляются, придавая лицу скорбное выражение. К 40 годам появляются морщины на верхней губе, а после 50 лет — вокруг рта и на щеках. Образованию морщин на верхней губе и щеках способствуют отсутствие зубов (вот почему необходимо своевременное протезирование), неправильное положение головы во время сна, быстрое похудание и другие причины.

Для профилактики морщин вокруг рта рекомендуются следующие упражнения.

1. Вытягивать губы трубочкой. Выполнить 15—20 раз.
2. Надувать щеки. Выполнить 15—20 раз.
3. Открыть рот, округлить губы, как будто произносится звук «о». Выполнить 15—20 раз.

4. Выдвинуть вперед нижнюю челюсть и плотно сжать губы так, чтобы напряглись мышцы до ушей. Расслабить губы, вернуть нижнюю челюсть на место. Выполнить от 3 до 10 раз.

5. Надуть щеки и перемещать воздух попеременно из одной щеки в другую, как бы перекачивая яблоко. Выполнить от 3 до 10 раз.

6. Сделать вдох через нос, выдох через рот, губы расслаблены. Выполнить от 3 до 10 раз.

7. Сделать вдох через нос, выдох через рот, губы вытянуть трубочкой. Выполнить от 3 до 10 раз.

8. Выдвинуть вперед нижнюю челюсть и плотно сжать губы так, чтобы напряглись мышцы до ушей. Рассла-

бить губы, вернуть нижнюю челюсть на место, оказывая противодействие при выдохе, фиксируя уголки рта тремя пальцами каждой руки. Выполнить от 3 до 10 раз.

9. Сделать глубокий вдох через нос, задержать максимально дыхание до покраснения лица в результате прилива крови. Надув щеки, толчками, с напряжением выдохнуть воздух через рот. Выполнить от 3 до 10 раз.

10. Сделать вдох через рот, зубы сжать, углы губ оттянуть в стороны. Выдохнуть через сжатые зубы, губы вытянуть трубочкой. Выполнить от 3 до 10 раз.

11. Вдохнуть через рот сквозь сжатые зубы, выдохнуть через левый угол рта, затем через правый. Выполнить от 3 до 10 раз.

12. Вдохнуть через рот сквозь сильно сжатые зубы, выдохнуть через рот, при этом щеки надуть. Выполнить от 3 до 10 раз.

13. Сделать вдох через нос, втянув щеки. Выдохнуть через рот. Выполнить от 3 до 10 раз.

Упражнения против двойного подбородка

Причина появления двойного подбородка обычно та же, что и возникновения морщин шеи: мышцы подбородка ослабевают, откладывается жировая ткань, кожа теряет эластичность, растягивается и отвисает. Это вызывается возрастными изменениями кожи, подкожной жировой клетчатки и мышц, а также неправильной осанкой и вредными привычками: чтение в постели, кровать с высокими подушками. Справиться с этой бедой помогут следующие упражнения.

1. Выдвинуть до предела нижнюю челюсть, голову откинуть назад, расслабиться, голову наклонить вперед.

2. Кончиком языка попеременно нажимать на нёбо и на нижние зубы. Рукой слегка придерживать подбородок.

3. Опираясь локтями на стол и положив на скрещенные руки подбородок, поднимать его руками вверх. Подбородком надавить на руки, наклоня их вниз. При этом нужно ощущать сопротивление рук.

4. Одну руку заложить за шею, другую поставить под подбородок и наклонить голову. Делая вдох, с помощью руки поднять голову, вытянув подбородок вперед. Сделать медленный выдох.

5. Заложив за шею обе руки, повер-

нуть подбородок вправо и сделать вдох, затем повернуть подбородок влево и сделать выдох.

6. Свесить свободно голову на грудь. Свободным кругообразным движением поднять подбородок влево, опустить свободно на грудь, давая голове упасть под собственной тяжестью. Такое же движение головой проделать вправо, а затем таким же свободным движением описать головой круг. Поднимая голову, делать вдох, опуская — выдох. Это упражнение надо выполнять сидя, в удобном положении, в несколько расслабленном состоянии, чтобы движения были действительно свободными.

ОБЩИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

К понятию «общие заболевания» принято относить те болезни, которые затрагивают не отдельные органы и системы, а патологически влияют на весь организм.

АВИТАМИНОЗ

Авитаминоз — болезненное состояние, характеризующееся недостатком одного или нескольких витаминов в организме человека.

Оно развивается вследствие неполноценного питания, в котором отсутствуют витамины, или из-за плохого их усвоения при некоторых заболеваниях.

При **недостатке витамина А** могут развиваться куриная слепота, сухость кожи, мелкая сыпь, выпадение волос, ломкость ногтей.

При **недостатке витамина В₁ (тиамина)** наблюдаются нервное истощение, переутомление, кожные заболевания нервного происхождения, неврит.

Недостаток витамина В₂ (рибофлавина) характеризуется слабостью, резью в глазах, их покраснением, трещинками в уголках рта.

При **недостатке витамина В₆** может поражаться кожа в виде себорейного дерматита, наблюдается воспале-

ние языка — глоссит, у детей могут быть судороги, анемия.

При **недостатке витамина С** вначале отмечаются кровоточивость десен, кровоизлияния на коже, возможно развитие цинги.

Недостаток витамина D проявляется рахитом (см. *Рахит*).

При **недостатке витамина РР (никотиновой кислоты)** могут развиваться пеллагра и некоторые нервные заболевания.

Традиционные методы лечения

Назначаются витаминные препараты, рекомендуется полноценное питание.

При нарушении усвоения витаминов организмом проводится лечение основного заболевания.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- Сок клюквы рекомендуется при цинге.

- Наполнить бутылку почти доверху сырой тертой красной свеклой и залить ее водкой. Настаивать смесь в тепле 12 суток. Пить по 1 рюмке перед едой как тонизирующее средство,

особенно для восстановления сил после болезни.

- Растворить 2 столовые ложки меда в 300 мл кипяченой воды, отжать сок из 1 кг моркови и сок 1 лимона. Все это смешать и выпить в течение дня в 3—4 приема.

- Протереть через сито 700 г ягод черной смородины и смешать ее с медовым сиропом: в 0,5 л кипяченой воды растворить 6 столовых ложек меда. Эту порцию необходимо выпить в течение 2 дней.

Травы и сборы

- Весной при появлении первых листочков шиповника сорвать их и размять до появления сока, после чего высушить, разложив тонким слоем в тени. Заваривать и пить как обычный чай.

- Свежую хвою ели или сосны срезать ножом из нержавеющей стали, обмыть холодной водой, мелко нарезать ножом или ножницами. 4 стакана измельченной хвои залить 2 стаканами холодной воды, подкислить, добавив 2 чайные ложки очень сильно разведенной соляной кислоты и 1 столовую ложку уксуса. Поставить в темное место на 3 дня, постоянно помешивая. Процедить и пить по 1 стакану в день.

- Залить 1 кг измельченной хвои 5 л холодной кипяченой воды (лучше хлебного кваса) и настоять 18 часов в теплом месте. Пить по желанию. Собирая хвою, помните, что зимой витаминов в ней значительно больше, чем летом.

- Измельчить 100 г свежей кедровой хвои, залить ее 1 л кипятка, поставить на огонь, довести до кипения, греть на малом огне в эмалированной посуде 1—2 минуты и настоять, укутав,

1—2 часа. Принимать по 0,5 стакана 3—4 раза в день, добавив сахар или мед.

- Залить 1 столовую ложку почек или измельченной коры осины 0,5 л кипятка, поставить на огонь, довести до кипения и держать на малом огне 10—15 минут, после чего снять с огня и настоять, укутав, 3 часа. Пить по 150 мл 3 раза в день.

- Промыть в холодной воде 20 г сухих плодов шиповника, залить 0,5 л кипятка, кипятить на водяной бане при закрытой крышке 10 минут, настаивать ночь в термосе и процедить. К полученному отвару можно добавить по вкусу сахар или мед. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день. Хранить в холодном месте не более 2 дней. Собирают плоды шиповника в конце августа и в сентябре (до заморозков), когда они становятся красными. Отвар плодов шиповника увеличивает выносливость, ускоряет процессы восстановления после нагрузок. Помогает как восстанавливающее средство после перенесенных заболеваний желчных путей и печени. Улучшает пищеварение и благотворно влияет на организм при некоторых желудочно-кишечных заболеваниях.

- Залить 1 столовую ложку сухой травы первоцвета 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при недостатке в организме витаминов С и А.

- Залить 1 столовую ложку сухих ягод рябины 1 стаканом кипятка, настоять 1 час и выпить в течение дня в 2—3 приема. По количеству каротина (витамин А) плоды рябины превосходят морковь, а по содержанию витамина Р рябина занимает одно из ведущих мест среди плодово-ягодных культур. Из свежих ягод рябины можно приготовить витаминный сироп или варенье.

- Взять по 3 части сушеной моркови, плодов шиповника, листа крапивы и 1 часть ягод черной смородины. Смешать и заварить как чай.

АЛКОГОЛИЗМ

Алкоголизм — неумеренное потребление алкогольных напитков, приводящее к нарушению обмена веществ в организме, разрушению печени, сердца, почек.

Систематическое употребление алкоголя ведет в результате к хроническому алкоголизму.

Хронический алкоголизм — заболевание, характеризующееся физическими и психическими расстройствами, изменением личности.

Симптомы. Заболевание развивается постепенно, незаметно для окружающих и самого пьющего и расценивается сначала как вредная привычка. Один из ранних симптомов — исчезновение рвотного рефлекса при сильном опьянении.

Наиболее постоянным признаком хронического алкоголизма является похмельный синдром: прием алкоголя на следующий день после опьянения небольших доз алкоголя снимает такие расстройства, как тошнота, головная боль, общая разбитость.

Традиционные методы лечения

Алкоголизм — это не та проблема, которую можно легко решить дома, однако врач тоже не всегда может помочь.

Любой метод лечения должен быть направлен на изменение поведения алкоголика.

Есть много хороших программ по борьбе с алкоголизмом, в которых участвуют врачи или психологи. В од-

них программах упор делается на полное воздержание от спиртного, другие нацелены на сокращение его потребления в допустимых пределах.

Болезнь поддается лечению, но в очень редких случаях человек может справиться с ней самостоятельно. Хотя выздоровление должно прийти изнутри, решительный толчок часто приходит извне.

Алкоголику нужны импульс, обратная связь и поддержка родственников, друзей или сослуживцев.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- Чтобы быстро не опьянеть, рекомендуется смешать по 2 части сока белокочанной капусты и сока кислого граната и 1 часть столового уксуса. Смесь вскипятить и выпить 50 мл до приема спиртного.

- Чтобы не захмелеть, рекомендуется выпить чашку чая с мятой или лимоном (мята и лимон в чае или кофе нейтрализуют алкоголь).

- Для отрезвления достаточно растворить в 1 стакане холодной воды 5 капель нашатырного спирта и выпить.

- Для отрезвления рекомендуется съесть натертый (желательно в кожуре) на мелкой терке сырой картофель.

Травы и сборы

- Для того чтобы вызвать отвращение к алкоголю, необходимо собрать корневище с корнями копытня европейского в период цветения в апреле — мае. Залить 5 г сухого корневища 1 стаканом воды, отварить, процедить. 1 столовую ложку отвара смешать со 100 мл

водки и дать выпить больному. Срок лечения — несколько дней, до появления стойкого отвращения к алкоголю.

Внимание! Передозировка недопустима.

● Пряная трава чабрец — хорошее средство для лечения всех стадий алкоголизма. Залить 15 г травы чабреца 2 стаканами кипятка, греть на водяной бане 15 минут, процедить и довести кипяченой водой до первоначального объема. Принимать по 50 мл 2 раза в день в сочетании с приемом 10—15 мл водки. Через 30 минут после приема появляется рвотная реакция. У многих больных уже с первых дней возникает безразличие или отвращение к спиртному. Лечение проводить ежедневно или через день. Всего необходимо провести 7—10 сеансов. Без сочетания с алкоголем срок лечения — от 2 недель до 1 месяца. При лечении использовать только свежий отвар.

● Во время лечения у больного могут появиться рвота и несильные боли в желудке, потливость и учащение пульса.

Внимание! Нельзя использовать при заболеваниях щитовидной железы, диабете, гипертонической болезни, бронхиальной астме, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, туберкулезе легких.

● Залить 1 столовую ложку корней щавеля курчавого 1 стаканом кипятка, кипятить 15 минут на слабом огне в закрытой посуде, настоять, укутав, 2—4 часа и процедить. Пить по 1 столовой ложке 5—6 раз в день при запое.

● Залить 1 столовую ложку полыни обыкновенной 1 стаканом кипятка и настоять 1 час. Чтобы избежать опьяне-

ния, надо перед употреблением спиртного выпить 0,5 стакана этого настоя. Настой действует примерно 6 часов.

● Для отрезвления нужно развести 20 капель настойки мяты в 1 стакане холодной воды и выпить. Для приготовления настойки мяты залить 1 чайную ложку сухого листа 1 стаканом водки, настоять 1 неделю и процедить.

● Залить 1 чайную ложку высушенных и мелко раздробленных корневищ пиона узколистного 2 стаканами кипятка, поставить на малый огонь, кипятить 5 минут, процедить и довести кипяченой водой до первоначального объема. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день до еды. Снижает тягу к алкоголю.

● Смешать 20 г листьев копытня и 40 г зеленой корки плодов грецкого ореха. Залить 1 чайную ложку смеси 1 стаканом вина, настоять 30 минут и выпить. За 1 месяц лечения от алкоголизма нужно выпить 4 л такой настойки.

Внимание! Настойку нельзя принимать при беременности и стенокардии.

● Смешать 4 части золототысячника и 1 часть полыни обыкновенной. Залить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 час и процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

АНЕМИЯ, ИЛИ МАЛОКРОВИЕ

Анемия, или малокровие, — заболевание, характеризующееся снижением содержания гемоглобина в крови. Анемия может быть приобретенной и наследственной.

Заболевание возникает в результате кровопотери, при ускоренном разрушении эритроцитов и ослабленной недостаточной функции костного мозга.

Возможно появление анемии при некоторых инфекционных заболеваниях и глистах. Чаще других встречается железодефицитная анемия.

Симптомы. Бледный цвет лица, губ, десен, щеки впалые, под глазами четко вырисовываются синие круги, частый озноб, недомогание, вялость, повышенная утомляемость, головная боль, головокружение, тошнота, сердцебиение и затрудненное дыхание, обмороки, судороги.

Традиционные методы лечения

Назначают препараты железа, витамины и аминокислоты.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- Ежедневно по утрам натощак съедать по 100 г моркови со сметаной или растительным маслом.

- Натереть на терке по отдельности сырые морковь, редьку и свеклу. Отжать из овощей соки, слить их в темную бутылку в равных количествах. Горлышко бутылки обмазать тестом так, чтобы она не была плотно закупорена и из нее могла испаряться жидкость. Принимать смесь соков по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды. Курс лечения — 3 месяца.

- Смешать 7 частей морковного и по 2 части свекольного и огуречного соков. Пить 3 раза в день по 0,5—0,7 стакана за 20—30 минут до еды в течение 15—20 дней.

- Смешать 3 части морковного и 2 части шпинатного сока и принимать по 0,5—0,7 стакана 3 раза в день перед едой.

- Употреблять в пищу свежие плоды кизила.

- Ягоды жимолости оказывают противоязвенное и общеукрепляющее действие. Народная медицина рекомендует употреблять их в пищу при малокровии.

- Есть свежие ягоды земляники.

- При малокровии рекомендуется есть щи из верхушек молодой крапивы, свежей или сушеной: 1 пригоршня травы на 1 л воды.

- Употреблять в пищу протертую морковь, сваренную в молоке. Регулярно употреблять в пищу вареную свеклу.

- Пить сок свежей свеклы по 1 стакану в день. Курс лечения — 3—4 недели.

- Пить сырой сок картофеля по 0,7 стакана 2—3 раза в день до еды. Курс лечения — 2—3 недели.

- Очистить и вымыть 300 г чеснока, залить его 1 л чистого спирта и настоять 3 недели. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день, запивая по желанию молоком.

- Чеснок сварить с медом. Принимать по 1 столовой ложке перед сном.

- Смешать 300 г белой части лука-порея, растертой в кашу, 600 мл сухого белого вина, 100 г меда, настоять в темном, прохладном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать при лечении и профилактике анемии по 2 столовых ложки через 30—40 минут после еды.

- Взять по 200 г какао, нутряного свиного сала, меда и сливочного масла

и, постоянно помешивая, довести смесь на медленном огне до кипения и полного растворения. Затем снять с огня и, дав остыть, перелить в стеклянную банку. Хранить в темном, прохладном месте. Для употребления следует размешать в 1 стакане горячего молока 1 чайную ложку смеси и принимать 3—4 раза в день. Это средство хорошо помогает в начале заболевания. Если средство вызовет запоры, необходимо употреблять большое количество чернослива или другие фрукты и соки.

- Смешать 400 г нутряного сала и 6 больших зеленых яблок (предварительно их покрыв) и топить смесь в духовке на медленном огне, следя, чтобы не пригорела. Затем растереть до бела 12 яичных белков с 1 стаканом сахара, всыпать в растопленную смесь, добавить 400 г измельченного шоколада и остудить. Смесь намазывать на хлеб и употреблять 3—4 раза в день, запивая горячим молоком.

- Размолоть в мясорубке 1 стакан незрелых грецких орехов, залить 0,5 л водки, настоять 10 дней в теплом темном месте, процедить. В процеженную настойку влить 1 стакан разогретого меда. Тщательно перемешать. Хранить в холодильнике. Принимать по 1 столовой ложке утром и вечером.

Травы и сборы

- Залить 2 чайные ложки плодов рябины сибирской 2 стаканами кипятка, настоять 1 час, добавить по вкусу сахар. Пить 3—4 раза в день по 0,5 стакана. Употреблять в качестве поливитаминного средства.

- Залить 60 г травы тысячелистника 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, остудить и процедить. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день.

- Пить перед едой по 2 столовых ложки 20%-ной настойки травы и цветков тысячелистника на водке, разведя ее водой.

- Настоять хинную корку на водке и выпить рюмку перед обедом (только для взрослых!).

- Залить 10 г цветочных головок клевера лугового (красного) 1 стаканом кипятка. Настаивать 45 минут, процедить. Принимать по 2 столовых ложки 3 раза в день.

- Наполнить литровую бутылку травой полыни (полынь собирать исключительно в мае), залить водкой. Настаивать 21 день в теплом, затемненном месте. Принимать: каплю настоя на 1 наперсток воды. Пить натошак 1 раз в день по утрам. Принимать лекарство 3 недели подряд. Затем сделать двухнедельный перерыв и повторить курс.

ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА, ЖАР, ЛИХОРАДКА

Повышенная температура тела, свыше 37°C, является защитной реакцией организма на многие заболевания.

При лихорадке усиливается обмен веществ, ускоряются процессы образования антител, борющихся с инфекцией, и удаления шлаков.

Вирусная инфекция иногда может привести к понижению температуры, но гораздо чаще повышает ее — иногда даже до 40,5°C.

Причинами устойчиво высокой температуры могут быть вирусные и бактериальные инфекции, например простуда, ангина, острый отит, кишечные и мочевые инфекции, ветряная оспа, эпидемический паротит (свинка), корь, воспаление легких, аппенди-

цит, менингит и др. При различных заболеваниях лихорадочные состояния протекают по-разному: температура может быть высокой постоянно, возможны ее значительные колебания в течение суток.

Традиционные методы лечения

Умеренно высокую температуру, хорошо переносимую больным, снижать с помощью лекарственных средств не следует.

В случаях сильной лихорадки, а также при дыхательной недостаточности, истощающих заболеваниях применяют жаропонижающие средства: аспирин, амидопирин.

Лечение должно быть направлено на основное заболевание.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- Натереть на крупной терке 2 сырые картофелины. В полученную массу влить 1 столовую ложку уксуса и выложить ее на чистую тряпочку или марлю, сложенную в несколько слоев. Ткань должна быть достаточно широкой, чтобы в нее можно было завернуть протертый картофель. Готовый компресс наложить на лоб, а через некоторое время сменить его, приготовив свежий. Таким же образом готовится компресс из картофеля при ангине. Завернутый в ткань картофель положить на горло. Шею хорошенько укутать шарфом или платком.

- Смешать поровну мед, натертый на мелкой терке лук и протертые яблоки. Полученную смесь принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды как жаропонижающее средство. При-

меняется также при атеросклерозе, слабости мочевого пузыря.

- Измельчить 1 луковицу, залить ее 0,5 л горячей воды, настоять, укутав, ночь, процедить и пить в течение дня по 0,25 стакана 3—4 раза в день за 20 минут до еды при лихорадке, головной боли, кровавом поносе, глистах (острицы, аскариды).

- Свежие ягоды и варенье из жимолости голубой употребляют в качестве эффективного жаропонижающего и противолихорадочного средства.

- Ягоды земляники снижают жар.

- Прекрасным жаропонижающим средством является лесная малина. Заварить как чай 2 столовые ложки сухих ягод малины 1 стаканом кипятка, выпить за 1 раз. Можно пить чай с вареньем из лесной малины.

Обтирания и обертывания

- При сильном ознобе и жаре, сопровождаемых головной болью, уложить больного в постель, а когда он основательно согреется, обтереть его тело холодной водой и, не вытирая, снова уложить в постель. Такое обтирание делать через каждые 2 часа, в воду можно добавлять уксус. Если больной вспотеет, через 30 минут после этого повторить обтирание. Обтирания выполнять до полного выздоровления, от 3 дней до 2 недель.

- При высокой температуре у ребенка обтереть его отваром кислого винограда.

- При высокой температуре у ребенка обернуть его в простыню, смоченную в растворе уксуса, водки и воды, взятых в равных объемах (водка не является обязательным элементом).

ГРИПП

Нетрадиционные и народные методы лечения

Грипп — острое инфекционное заболевание. Возбудителем гриппа являются вирусы А, В и С.

Вирусы гриппа паразитируют в слизистой оболочке носоглотки и верхних дыхательных путей.

Симптомы. Инкубационный период гриппа длится от нескольких часов до 2 дней.

Болезнь начинается остро — с озноба, повышения температуры до 38—39,8°C.

Появляются чувство разбитости, головная боль, головокружение, шум в ушах, першение в горле, заложенность за грудиной.

У некоторых больных снижается обоняние, обостряется слуховая и зрительная чувствительность. Иногда возникает боль в глазах.

В отдельных случаях развиваются насморк, кашель, конъюнктивит.

Существует разновидность гриппа, так называемый желудочный грипп. Он проявляется как гастроэнтерит с вирусной инфекцией верхних дыхательных путей.

Желудочный грипп сопровождается тошнотой, рвотой, поносом и болями в животе. Иногда его путают с такими опасными заболеваниями, как острый аппендицит, кишечная непроходимость и др.

Традиционные методы лечения

Больным гриппом показаны постельный режим, обильное питье, витамины.

В начале болезни назначают ремантадин, интерферон.

При очень высокой температуре дают жаропонижающие препараты.

Если заболевание протекает тяжело, вводят иммуноглобулин.

Домашние средства

● При начавшейся эпидемии гриппа или в ее преддверии обязательно включить в свой рацион лук. Можно использовать лук со сметаной: 1 столовая ложка мелко накрошенного лука и 1 столовая ложка сметаны.

● Натереть на мелкой терке луковицу, залить 0,5 л горячего молока, настоять ночь, утром процедить и пить полученный настой в течение дня за 15 минут до еды.

● При первых признаках болезни нужно разрезать крупную луковицу и вдыхать пары широко открытым ртом, повторяя эту процедуру 3—4 раза в день.

● Залить 1 столовую ложку растертого в кашицу лука 1 стаканом кипятка и настоять в течение 2 часов. Добавить в настой 1 столовую ложку меда и этой смесью промывать полость носа и глотки 5—6 раз в день.

● Для укрепления иммунитета и улучшения пищеварения рекомендуется луковос вино. В литровую банку положить 100—150 г мелко нарезанного лука, добавить 100 г меда, залить хорошим виноградным вином, дать настояться 2 недели, профильтровать и употреблять ежедневно по 3—4 столовых ложки. Вино способствует повышению иммунитета, защищает от инфекций, является хорошим мочегонным средством.

● Взять 50 г измельченного, предварительно замороженного чеснока, 25 г измельченного, предварительно замороженного репчатого лука, 200 мл водки, разбавленной наполовину водой, 1 г витамина С (аптечный препарат). Все тщательно перемешать в миксере. На-

стаивать 2 недели в плотно закрытой посуде в холодильнике (при температуре 4°C), периодически встряхивая содержимое. Добавить несколько капель мятного масла или несколько целых зубчиков чеснока. Хранить в темном прохладном месте. Срок хранения — до 8 месяцев. Принимать по 1—2 чайных ложки 3 раза в день во время еды.

- Во время эпидемии гриппа с целью профилактики взрослым полезно повесить на шею марлевый мешок с мелко нарезанным чесноком, а маленьким детям привязать этот мешочек около кровати. Можно поставить блюдце с нарезанным чесноком рядом с кроватью ребенка.

- Смешать свеженатертую чесночную смесь с медом в соотношении 1:1 и принимать, запивая теплой водой, по 1 столовой ложке перед сном и по 1 чайной ложке 2 раза в день.

- Чеснок растереть в кашницу и смешать в соотношении 1:4 по весу с медом. Принимать по 1 чайной ложке каждый час, а при гриппе, сопровождающемся насморком, — перед сном, по 1 столовой ложке, запивая теплым настоем листа березы.

- Мелко нарезать 2—3 дольки чеснока, залить 30—50 мл кипятка, настоять 1—2 часа и процедить. Закапывать в нос по 2—3 капли в каждую ноздрю 1—2 раза в день. Настой следует готовить на 2 дня.

- Добавить в 1 стакан свежего морковного сока 2—3 растертых зубчика чеснока. Принимать по 0,5 стакана несколько раз в день за 30 минут до еды в течение первых 2 дней болезни.

- Растворить в 1 л прохладной кипяченой воды 10 г чесночного масла и 20—25 капель свежевыжатого сока реп-

чатого лука. Пить по 1 стакану в теплом виде каждые 4 часа и одновременно закапывать по 10—15 капель смеси в каждую ноздрю. Чесночное масло готовят следующим образом: заполнить посуду на 3/4 объема чесноком, растертым в кашницу, залить, перемешивая, растительным маслом. Настаивать в течение 2 недель, периодически встряхивая. Затем дать отстояться и профильтровать. Масло должно приобрести острый чесночный запах.

- Влить в прозрачную бутылку 3 стакана хорошего красного вина и положить 4—5 толченых зубчиков чеснока среднего размера. Бутылку заткнуть пробкой и настаивать на свету 2 недели. Раз в 2 дня настой перемешивать. Затем настой отфильтровать и перелить в темную бутылку, плотно закрыв ее пробкой. Принимать: первый день — 2 капли, второй день — 4 капли, третий день — 6 капель и т. д., увеличивая дозу на 2 капли в день и доведя ее до 24 капель. Затем количество капель на прием снижать по той же схеме. Дойдя до 2 капель в день, надо повторить схему лечения.

- При высокой температуре хорошо зарекомендовал себя «противогриппозный уксус»: на 750 мл винного уксуса и 250 мл воды взять небольшую головку чеснока, по 2 столовых ложки листа мяты перечной, травы руты пахучей, травы полыни горькой, цветков бузины черной, по 1 чайной ложке гвоздики, корицы и мускатного ореха. Смесь держать на кипящей водяной бане 1 час, остудить, процедить, добавить 5 г камфоры, растворенной в 50 мл спирта. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды.

- Очень эффективное средство при гриппе: 1 стакан промытых зерен овса залить 1 л холодной воды, оставить на

ночь, утром довести до кипения, варить на слабом огне, пока овес не уварится до половины объема. Процедить. Выпить в течение дня в теплом виде маленькими глотками. Кроме того, в течение дня выпить 0,5 л простокваши, добавляя на каждый стакан 5—6 растертых зубчиков чеснока.

● Старинное народное средство при простудных заболеваниях: свежие, слегка отбитые кухонным молотком листья белокочанной капусты привязать к шее, сверху обмотать теплым шарфом. Листья менять каждые 2 часа. Этот способ приостанавливает воспалительный процесс в горле.

● При гриппе, когда сильно болит горло, помогает табак. Щепоть табака кладут под язык и держат в течение часа 1 раз в день.

● Хрен натереть на мелкой терке, смешать с сахарным песком в равных пропорциях, поставить в теплое место на 12 часов, периодически встряхивая и перемешивая содержимое, после чего процедить и отжать. Сок принимать при гриппе по 1 столовой ложке каждый час в течение суток, а выжимки можно использовать в качестве компресса на грудь.

● Натереть репу на мелкой терке, 2 столовые ложки кашицы репы залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 1 час. Принимать по 0,25 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

● Залить 5 бутонов пряной гвоздики и 1 стакан сахара 300 мл воды и 300 мл красного вина, можно портвейна. Уварить на медленном огне до половины. Принимать как можно более горячим после душа или ванны, лечь в постель, укутаться.

● Смешать 0,5 стакана вина из черной смородины и 0,5 стакана горячей

воды. Выпить весь стакан залпом. После того как выделится пот, выпить еще 1 стакан смеси и лечь в постель.

● Ликер из черной смородины: 0,5 кг ягод залить 0,5 л водки, добавить 0,5 л сахарного сиропа, настаивать в темном месте 2 месяца, периодически встряхивая. Принимать по 1 рюмке несколько раз в день и обязательно на ночь. Можно 1 столовую ложку ликера добавить в 1 стакан горячего чая из листьев малины или земляники и выпить небольшими глотками.

● Удалить семена у 2 лимонов, пропустить их через мясорубку, смешать с 300 г сахарного песка и залить 0,5 л пива. После того как сахар растворится наполовину, поставить на кипящую водяную баню на 30 минут, периодически помешивая. Принимать в горячем виде по 1 столовой ложке 4—6 раз в день до еды.

● Залить 4 столовые ложки растертого хрена 0,5 л сухого виноградного вина, добавить цедру от 5 лимонов, настаивать 2 недели. Пить по 50 мл 2—3 раза в день за 30 минут до еды.

● Срезать листья алоэ, подержать в холодильнике 1 неделю. (Перед тем как срезать листья, растение 5 дней не поливать.) Затем срезать колючки, листья мелко нарезать, заполнить ими бутылку с широким горлышком или банку до половины объема и засыпать доверху сахарным песком. Настаивать в темном месте при комнатной температуре в течение 1 недели, затем долить доверху водкой и оставить в темном, теплом месте еще на 3 дня, после чего процедить, а остаток отжать. По вкусу получится сладко-горькая тягучая жидкость. При простудных заболеваниях принимать 3 раза в день за 30 минут до еды: взрослым — по 1 столовой ложке, детям — по 1 чай-

ной ложке. Помогает снизить температуру, улучшает общее состояние организма.

- Смешать в равных частях сок клюквы, свеклы, мед и водку, настоять в темном, прохладном месте 3 дня, периодически встряхивая. Пить по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 1 час до еды при простудных заболеваниях.

- Измельчить черную редьку на мелкой терке, отжать сок и обтереть все тело. Эту процедуру проводить перед сном, после нее надо как следует укутаться и лечь в постель. Затем выпить 1 стакан сока редьки, смешанного пополам с водой, добавив 1 столовую ложку меда. Пить маленькими глотками.

- Сухую горчицу насыпать в носки, носки надеть и не снимать. Горчицу менять после душа или ванны, а также после обильного потения. Носить носки с горчицей несколько дней. Средство противопоказано при температуре выше 38°C.

- Чтобы снизить температуру, иногда бывает достаточно обернуть ступни плотной тканью, смоченной в холодной воде пополам с уксусом. Ткань держать до тех пор, пока она не согреется. Затем ткань снять, а на ноги надеть шерстяные носки.

- Когда заболевание только начинается, нужно пожевать сырой лимон вместе — обязательно! — с цедрой. Жевать лимон нужно медленно, как можно дольше его не глотать. После этого 1 час ничего не есть и не пить. Повторять процедуру каждые 3—4 часа.

- Залить 1 столовую ложку свежих корней сельдерея 1,5 стакана кипятка, настоять в течение 4 часов в закрытом сосуде, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

Травы и сборы

- «Вкусный» рецепт для детей: заварить чай из листьев земляники, добавив мед и лимон по вкусу. Чтобы средство подсыствовало, необходимо выпивать не меньше 3—5 стаканов чая в день.

- Залить 1—2 столовые ложки листа земляники лесной 2 стаканами кипятка, настоять до охлаждения, процедить. Принимать по 1 столовой ложке через каждые 2 часа.

- Залить 1 столовую ложку мелко нарезанных стеблей малины 1 стаканом кипятка, кипятить 10—20 минут. Настаивать 2 часа. Пить небольшими глотками в течение всего дня.

- Залить 2 столовые ложки сухих или 100 г свежих ягод малины 1 стаканом кипятка. Настаивать 10—15 минут, добавить 1 столовую ложку меда, размешать. Принимать в теплом виде как потогонное перед сном. При применении средства остерегаться сквозняков.

- Мелко нарезать ветки черной смородины. 1 горсть готового сырья залить 4 стаканами кипятка, кипятить 5 минут. Настаивать, укутав, 1 час, процедить. Принимать в горячем виде несколько раз в день, на ночь пить с медом.

- Залить 2 столовые ложки измельченных веточек смородины (их можно собирать в любое время года) 2,5 стакана холодной воды, поставить на огонь, довести до кипения, кипятить в закрытой посуде на слабом огне 5 минут, настаивать, укутав, 4 часа, процедить. При гриппе выпить перед сном в горячем виде 2 стакана отвара, подслащенного медом или вареньем из черной смородины. Пить маленькими глотками.

- Залить 1 столовую ложку сухо измельченного листа черной смородины 1 стаканом кипятка, настаивать

вать, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по 0,5 стакана 4—5 раз в день при гриппе.

- Залить 1 стакан ягод черной смородины 1 стаканом водки. Добавить 1 стакан сахарного сиропа. Настаивать 30 дней (можно больше) в темном месте, изредка взбалтывая. Принимать при простуде и гриппе по 1 рюмке. Можно влить в стакан горячего чая 1 столовую ложку ликера и выпить. Это средство — только для взрослых.

- Залить 1 столовую ложку тонких измельченных ветвей облепихи (их можно срезать в любое время года) 1,5 стакана кипятка, варить в закрытой посуде 15—20 минут, настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Выпить на ночь маленькими глотками. Хорошо помогает в начальной стадии гриппа, снижает температуру и облегчает состояние.

- Свежие или замороженные ягоды калины обыкновенной, истолченные и смешанные с медом в равных частях, разбавить кипяченой водой комнатной температуры и принимать внутрь по 0,5 стакана 2—3 раза в день после еды. Способствует быстрому выздоровлению, восстанавливает силы.

- Залить в эмалированной посуде 1 столовую ложку почек сосны 1 стаканом горячей кипяченой воды, закрыть крышкой и держать на водяной бане 30 минут, охладить при комнатной температуре в течение 10 минут, процедить, оставшееся сырье отжать. Объем полученного отвара довести кипяченой водой до 1 стакана. Принимать по 0,3—0,5 стакана 2—3 раза в день после еды как отхаркивающее и дезинфицирующее средство.

- Залить 1 столовую ложку сухого измельченного листа шалфея 1 стаканом сырого непастеризованного моло-

ка, довести до кипения, варить в закрытой посуде на слабом огне 10 минут, процедить и снова кипятить 10 минут. Слегка охладить и выпить перед сном при гриппе.

- Залить 1 столовую ложку сухого измельченного листа шалфея 1 стаканом кипятка и держать на водяной бане 5 минут. В настой влить 2 столовые ложки коньяка и выпить очень горячим.

- Залить 10 г сухого измельченного листа шалфея 1 л белого сухого вина, варить 3 минуты. Пить по 50 мл в холодном виде каждый час. Курс лечения — 3 дня.

- Смешать 10 г сухого измельченного листа шалфея со 100 г жидкого меда. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды, запивая теплой минеральной водой.

- Залить 5—7 столовых ложек истолченных сухих плодов шиповника 1 л холодной воды и оставить на ночь. Утром поставить на огонь, довести настоем до кипения, варить на слабом огне 10 минут, настоять, процедить. Пить настоем горячим, маленькими глотками в течение всего дня. Курс лечения — 1 неделя.

- Залить 2 столовые ложки сухой или 4 столовые ложки свежей травы укропа душистого 1 стаканом горячей воды, кипятить в закрытой посуде на водяной бане 15 минут, дать остыть, процедить. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день до еды. Этим же настоем несколько раз в день полоскать горло.

- Залить 2 столовые ложки сухой измельченной травы череды трехраздельной 0,5 л кипятка, настаивать, укутав, 12 часов, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

● Залить 1 столовую ложку сухой измельченной травы и цветков тысячелистника 1 стаканом кипятка, настаивать на кипящей водяной бане в закрытой посуде 15 минут, остудить, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день за 15 минут до еды. Настоем полоскать горло — это прекрасное противовоспалительное и противомикробное средство.

● Залить 1 столовую ложку сухих измельченных цветков выюнка полевого 1 стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде на водяной бане 30 минут, дать остыть, процедить. Принимать по 0,5 стакана 2—3 раза в день за 30 минут до еды.

Внимание! Применять с осторожностью, растение ядовито.

● Залить 1 столовую ложку лепестков розы 1 стаканом крутого кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Выпить в течение дня в теплом виде маленькими глотками при первых признаках заболевания гриппом.

● Мелко истолочь лепестки розы — свежие или сушеные, смешать с таким же количеством меда. Смесь долго держать во рту в перерывах между едой и медленно глотать.

● Залить 2 столовые ложки сухой измельченной травы кислицы обыкновенной 1,5 стакана горячего молока, кипятить в закрытой посуде на водяной бане 30 минут, отвар охладить, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды как жаропонижающее средство.

● Залить 2 столовые ложки плодов кизила 1 стаканом горячей воды, кипятить 30 минут, отвар процедить горя-

чим, довести объем до исходного. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

● Залить 1 столовую ложку сухих измельченных листьев или семян клеона 1 стаканом горячей воды, кипятить в закрытой посуде на водяной бане 30 минут, охладить, процедить. Принимать по 2 столовых ложки 4—5 раз в день за 20 минут до еды для облегчения состояния при простудных заболеваниях.

● Залить 1 столовую ложку сухой измельченной коры лещины обыкновенной 1 стаканом горячей воды, кипятить в закрытой посуде на водяной бане 30 минут, остудить, процедить, довести объем до исходного. Принимать по 0,25 стакана 4—5 раз в день за 30 минут до еды как жаропонижающее средство при простудных заболеваниях, особенно при гриппе.

● Залить 2 столовые ложки шишек ольхи серой 1 стаканом горячей воды, кипятить в закрытой посуде 15 минут, дать остыть, процедить. Принимать по 0,3—0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

● Залить 1 столовую ложку шишек можжевельника 2 стаканами кипятка, кипятить в течение 20 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Внимание! Прием препаратов из плодов можжевельника противопоказан при острых заболеваниях почек, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, острых гастритах и колитах.

● Залить 1 столовую ложку сухой измельченной травы фиалки трехцветной 1 стаканом горячей воды, кипятить в закрытой посуде, лучше на водяной

бане, 15 минут, охладить, процедить. Принимать по 0,3 стакана 3—4 раза в день после еды.

- Влить в небольшую кастрюльку 1 стакан холодной воды, насыпать 0,5 стакана анисового семени, довести до кипения и кипятить на слабом огне 15 минут. Процедить. В отвар добавить 0,25 стакана липового меда, 1 столовую ложку коньяка, вновь довести до кипения, настаивать, пока не остынет. Принимать при простудных заболеваниях по 1 столовой ложке каждые 30 минут.

- Залить 5 столовых ложек размятых березовых почек 2 стаканами водки, настаивать в темном месте при комнатной температуре 40 дней, периодически встряхивая. Процедить, добавить 2 столовые ложки меда, хорошо размешать. Принимать по 1 столовой ложке несколько раз в день за 30 минут до еды при простудных заболеваниях.

- При высокой температуре: залить 10 г листьев сирени 0,5 л воды, кипятить 5 минут. Принять горячий душ или ванну, вытереться насухо и выпить 150 мл горячего отвара, подслащенного медом. После того как выступит пот, еще раз вытереться, лечь в постель, укутаться и опять выпить 150 мл горячего отвара. Скоро температура снизится.

- Залить 100 г сухой измельченной травы зверобоя 0,5 л водки, настаивать в темном месте 36 часов, встряхивая, процедить. 1 столовую ложку настойки растворить в 1 стакане теплой кипяченой воды. Принимать внутрь по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Залить 20 г сухой измельченной травы полыни горькой 0,5 л водки. Настаивать не менее суток, чем дольше, тем лучше. Доза сугубо индивидуальна:

от 100 до 200 мл в день, выпить в 3 приема и обязательно перед сном.

- Залить 1 столовую ложку сухого измельченного листа полыни горькой 1 стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде на водяной бане 15 минут, остудить, процедить. Пить, подсластив медом, по 0,3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Залить 1 столовую ложку сухого измельченного листа эвкалипта 1 стаканом 70%-ного спирта, оставить в темном месте на 1 неделю, периодически встряхивая. Принимать при гриппе по 20—25 капель, разведенных в 0,25 стакана теплой кипяченой воды, 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Залить 20 г сухих почек тополя черного (осоколя) 1 стаканом водки, настаивать в темном, теплом месте 15 дней, процедить. Принимать по 20—30 капель 3—4 раза в день до еды.

- Залить 1 чайную ложку порошка корня аира болотного 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 0,25 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Можно подсластить. Принимать при гриппе, кашле, грудной боли.

- Залить 2 чайные ложки сухих цветков бузины черной 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 0,5 стакана 2—3 раза в день. Пить медленно, небольшими глотками, с перерывами.

- Залить 1 чайную ложку измельченного корня девясила высокого 1 стаканом кипятка. Настаивать 10 часов. Выпить в течение дня небольшими глотками.

- Взять в равных частях кору ивы белой, цветки ромашки аптечной, плоды шиповника. Залить 1 чайную ложку сбора 1 стаканом кипятка, настоять

10 минут, процедить и отжать растительную массу. Принимать по 0,3 стакана настоя теплым 3 раза в день за 15 минут до еды.

● Взять в равных частях цветки ромашки аптечной, цветки липы, траву зверобоя, плоды шиповника. Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 20 минут, довести до кипения, варить в закрытой посуде на слабом огне 5 минут, настаивать еще 1 час, процедить. Принимать с медом в горячем виде по 0,5 стакана 2 раза в день после еды.

● Взять в равных частях траву золотысячника обыкновенного, цветки ромашки аптечной и лист вахты трехлистной. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 стакану настоя 3 раза в день при гриппе с повышенной температурой.

● Взять по весу по 2 части коры ивы и листа мать-и-мачехи и 1 часть травы душицы. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 30 минут, процедить. Принимать горячим по 0,5 стакана 3—4 раза в день при гриппе, ревматизме, простудных заболеваниях.

● Взять в равных частях кору ивы, цветки ромашки, цветки липы и плоды шиповника. 1 чайную ложку сбора залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 10 минут, настой процедить и отжать растительную массу. Принимать по 0,3 стакана теплого настоя 3 раза в день за 15 минут до еды.

● Взять в равных частях цветки липы и ягоды малины. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3—4 раза в день.

● Взять в равных частях сухие цветки бузины черной и акации белой.

4 столовые ложки смеси залить 3 стаканами кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Выпить в течение дня, делая по несколько глотков.

● Взять в равных частях цветки липы и лист мать-и-мачехи. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 30 минут, процедить. Пить теплым по 0,5 стакана 3—4 раза в день.

Лечебные ванны

● Для снятия чувства разбитости и усталости после перенесенного гриппа взять 1 кг зерен ячменя, отварить в течение 1 часа в 3 л воды, затем добавить 2 головки измельченного чеснока, настоять, укутав, 30—40 минут, процедить. Отвар вылить в воду для ванны. Такие ванны принимать 2—3 раза в день по 20 минут.

● Растолочь 30 зубчиков чеснока, положить в кастрюлю и залить 10 л кипящей воды. Кастрюлю закрыть крышкой и поставить настаиваться на 6—8 часов. Полученный настой опять разогреть (не доводя до кипения), вылить в ванну и долить водой. Температура воды от 35 до 45°C, продолжительность ванны не более 5 минут. После ванны принять теплый душ и лечь в постель.

Внимание! Ванна не рекомендуется при сердечно-сосудистых заболеваниях.

ИКОТА

Икота — судорожное сокращение диафрагмы, которое вызывает сильный вдох с характерным звуком. Это рефлекс на удаление газов из желудочно-кишечной системы. Икота может

стать следствием переедания, переохладения, принятия чрезмерных доз алкоголя, нервного шока.

Длительная упорная икота может быть симптомом какого-то заболевания головного и спинного мозга, инфаркта миокарда, инфекционного заражения.

Традиционные методы лечения

Обычно икота проходит сама. При повторяющейся, изматывающей икоте, обусловленной заболеванием, лечение направлено на это заболевание.

Могут быть назначены лекарственные препараты, иногда проводят новокаиновые блокады.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

Залить 2 столовые ложки лаврового листа 1 стаканом кипятка и настоять 1 час. Принимать по 10 капель.

- Глотать кусочки льда, выпить несколько глотков холодной воды.

- Смешать сухую горчицу со столовым уксусом до кашицеобразного состояния и намазать этой кашицей на треть ротовую поверхность языка. Возникнет жжение — надо потерпеть. Через 2 минуты прополоскать рот теплой водой. Можно вместо горчицы использовать растертый чеснок.

- Сильно сдавить руками область диафрагмы.

- Как только начнется икота, постараться надолго задержать дыхание, соединив на обеих руках концы мизинцев с большими пальцами и образовав таким образом кольцо.

- Задержать дыхание, сцепить кисти рук за спиной и, наклонившись, сде-

лать несколько глотков воды из стакана, стоящего на столе, или попросить кого-нибудь попить вас. Этим способом пользуются, например, актеры, когда им перед выступлением нужно быстро избавиться от икоты.

- При упорной икоте помогает горчичник, поставленный на область диафрагмы («под ложечкой»).

Травы и сборы

- При упорной икоте смазывать шею маслом душицы. Горсть мелко нарезанной травы душицы залить 0,5 л оливкового масла, настоять 8 часов, процедить. Нанести на шею 2—3 капли масла. Процедуру делать 3 раза в день.

- При упорной икоте 1 чайную ложку семян укропа залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день.

КУРЕНИЕ

О вреде курения знают все, однако немногие спешат отказаться от этой вредной привычки, ни лекции врачей, ни уговоры близких — ничто не действует на курильщика, и только когда результаты курения начинают сказываться на здоровье, человек задумывается над тем, как бросить курить.

В табачном дыме содержатся никотин и продукты сгорания табака, оказывающие канцерогенное действие. К последствиям курения относятся болезни сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем, онкологические заболевания. Кроме того, у заядлых курильщиков желтеют кожа и зубы, дурно пахнет изо рта. При длительном употреблении табака у человека формируется психическая и физическая зависимость и в случае невозможности курения развивается

абстинентный синдром — раздражительность, бессонница, головная боль, шум в ушах. Поэтому курильщики с большим стажем не всегда могут отказаться от вредной привычки самостоятельно.

Традиционные методы лечения

Для отвыкания от курения используют лекарственные средства, заменяющие действие никотина: табекс, анабазин. В некоторых случаях может помочь психотерапия.

Общие рекомендации

- Для отвыкания от курения следует использовать время отпуска или период выздоровления от какого-либо заболевания.

- Постепенное отвыкание, т. е. снижение числа выкуриваемых сигарет или недокуривание сигареты до конца, менее эффективно, чем одномоментный отказ от табака, так как сохраняется желание курить.

- Бросающему курить надо чаще бывать на свежем воздухе.

- Желательно в период отвыкания от курения избегать тех мест, где курят: кафе, ресторанов, гостей, компаний.

- Одновременно с отказом от сигарет можно заняться спортом. Тренировки не только отвлекут мысли от курения, но и помогут сохранить вес в норме.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- Смешать по 100 г зерен овса, ячменя, ржи и проса. Залить смесь 1 л воды и

довести до кипения. Кипятить 10 минут и вылить в термос. Настоять ночь, процедить. Пить по 100 мл 3—4 раза в день до еды. Употреблять до тех пор, пока не появится отвращение к курению.

- Залить 1 столовую ложку измельченных зерен овса 2 стаканами теплой кипяченой воды и настоять ночь. Утром прокипятить в течение 5—10 минут, процедить. Пить как чай. Это средство подавляет пристрастие к табаку и опию.

- Заварить 2 столовые ложки зерен овса 1 стаканом кипятка, довести до кипения и снять с огня. Настоять 1 час и процедить. Пить по 0,25 стакана 4—5 раз в день в течение 3—4 недель.

Травы и сборы

- При появлении желания закурить следует жевать свежий или сухой корень айра. Это вызывает легкий рвотный рефлекс.

- Смешать 2 части корня айра и 1 часть листа мяты перечной. Залить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка, настоять 1—2 часа в термосе. Процедить и использовать для полоскания рта при возникновении желания закурить.

- Смешать в равных частях корень алтея, лист мать-и-мачехи и траву душицы. Засыпать в термос 3 столовые ложки смеси и залить 0,5 л кипятка. Настоять 1—2 часа, процедить. Пить по 0,3 стакана 3 раза в день до еды.

УСТАЛОСТЬ, УТОМЛЕНИЕ

Состояние усталости, утомления характеризуется неприятными, болезненными ощущениями, ухудшением самочувствия. У человека снижаются работоспособность, скорость реакции,

нарушается координация движений. Усталость — это защитная реакция организма на длительную и напряженную работу, и в этом случае ему надо дать отдохнуть.

Конечно, можно преодолеть усталость, принимая стимулирующие препараты, но в конце концов это приведет к патологическим изменениям в деятельности организма.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- Очистить, вымыть и растереть в кашицу 400 г чеснока, смешать с соком 24 лимонов и размешать. Банку со смесью завязать марлей. Перед приемом взбалтывать. Принимать 3 раза в день до еды по 1 чайной ложке, предварительно разведя в 1 стакане кипяченой воды. Через 1—2 недели пропадает сонливость, улучшается общее самочувствие, повышается работоспособность.

- В 3-литровую стеклянную банку насыпать 1 кг вымытых кедровых орехов в скорлупе, засыпать их 1 кг сахарного песка, залить 1 л водки, настоять в темном теплом месте, периодически встряхивая, 3 дня и слить образовавшуюся коричневатую-красную жидкость. Орехи еще 2 раза залить 1 л водки и слить, настояв, как и в первый раз. Смешав все три экстракта, перелить бальзам в бутылки из темного стекла и хранить в темном месте. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды в течение 3 недель.

Травы и сборы

- Залить 4—5 столовых ложек измельченной цветущей надземной части

земляники 1 л кипятка, настоять 2 часа и процедить. Принимать по 0,3 стакана 3—4 раза в день за 20 минут до еды.

- Залить 2 столовые ложки травы иван-чая 0,5 л кипятка, довести до кипения и настаивать, выключив огонь, 30 минут. Пить по 0,3 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды в течение 2—3 недель.

- Залить 1 столовую ложку травы хвоща полевого 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 минут и процедить. Пить по 0,25 стакана 4 раза в день до еды в течение 2—3 недель для очищения организма.

- Залить 10 г сухих измельченных листьев подорожника 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 минут и процедить. Принимать по 2 столовых ложки 3 раза в день за 20 минут до еды в течение 2—3 недель.

- Смешать по вкусу сок листьев тысячелистника с медом и принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 20 минут до еды в течение 2—3 недель.

- Залить 10 г сухого измельченного листа толокнянки (медвежьих ушек) 1 стаканом кипятка, кипятить на водяной бане 5 минут, настоять 30 минут и процедить. Пить по 1 столовой ложке 5—6 раз в день за 30 минут до еды в течение 2—3 недель.

- Залить 1 столовую ложку измельченных корней одуванчика 1 стаканом водки или спирта, настоять 2 недели и процедить. Принимать по 30 капель 3 раза в день до еды в течение 2—3 недель.

- Залить 1 столовую ложку зверобоя 1 стаканом кипятка и настоять, укутав, 30 минут. Пить по 0,3 стакана 3 раза в день в течение 2—3 недель.

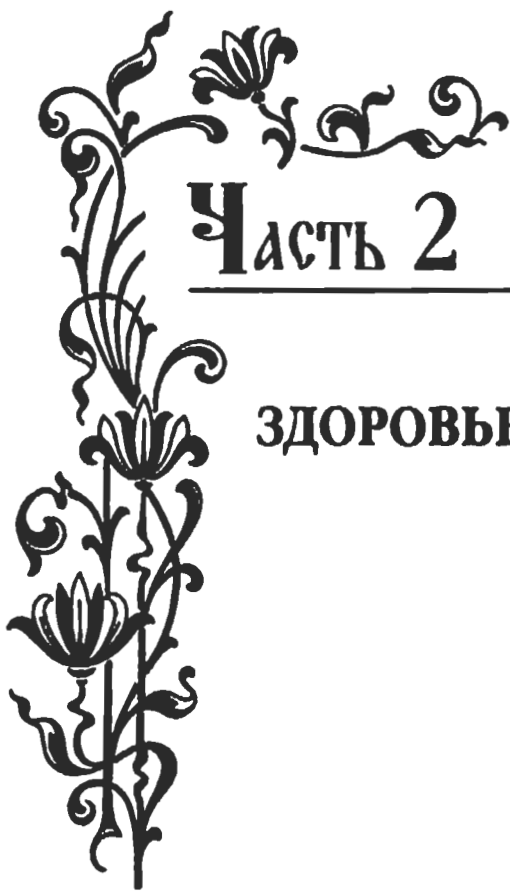
- Залить 1 столовую ложку измельченной травы спорыша (птичьего горца) 1 стаканом кипятка, настоять, уку-

тав, 30 минут и процедить. Принимать по 1—2 столовых ложки 3 раза в день перед едой в течение 2—3 недель.

- Залить 4 столовые ложки измельченных корневищ пырея ползучего 5 стаканами кипятка и кипятить содержимое, пока не испарится примерно четверть объема. Принимать по 1 сто-

ловой ложке 4—5 раз в день до еды в течение 2—3 недель.

Залить 1 столовую ложку травы сушеницы топяной 2 стаканами кипятка, держать на малом огне в закрытой посуде 5 минут и настоять 2 часа. Пить по 0,5 стакана 2—3 раза в день до еды в течение 2—3 недель.



Часть 2

ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ

СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ЖЕНСКИХ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ

Репродуктивная система женщины включает наружные и внутренние половые органы.

К наружным органам относятся большие и малые половые губы и клитор, к внутренним — яичники, фаллопиевы трубы, матка, шейка матки и влагалище.

Женские молочные железы рассматриваются в качестве добавочных органов репродуктивной женской системы.

В репродуктивной системе женщины происходят образование яйцеклетки (яйца), вынашивание плода, развивающегося из оплодотворенной яйцеклетки, и образование половых гормонов — эстрогена и прогестерона.

Эстроген и прогестерон необходимы для развития и поддержания женских половых признаков, сохранения беременности и регуляции менструального цикла.

Менструальный цикл охватывает процессы созревания и выхода яйцеклетки из яичника (овуляция); изменения слизистой оболочки матки с созданием условий для имплантации оплодотворенной яйцеклетки или распада слизистой (менструация), если имплантации яйца не происходит. Все эти процессы и изменения, проис-

ходящие в женской репродуктивной системе, регулируются постоянно чередующимся повышением и снижением содержания эстрогена и прогестерона в организме, а также уровнем гормонов, выделяемых гипофизом.

Началом женского репродуктивного цикла является возникновение менструаций. Первая менструация у большинства женщин появляется в возрасте от 11 до 17 лет.

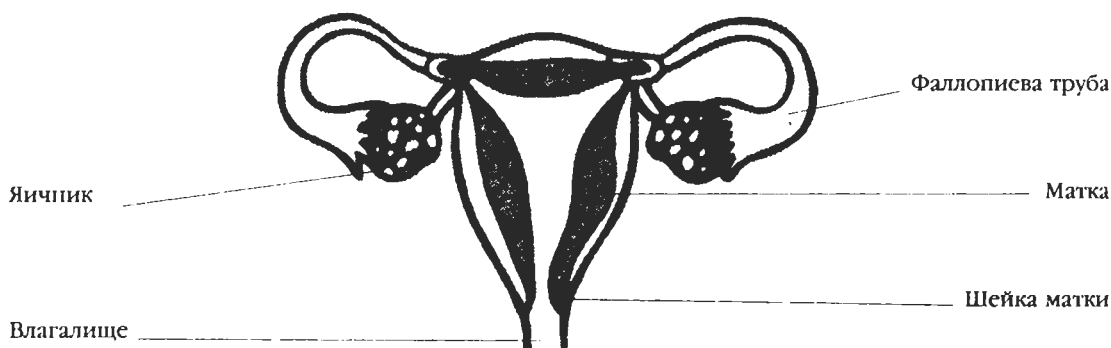
Завершение цикла с прекращением менструаций называется менопаузой. Хотя наступление менопаузы может наблюдаться и сравнительно рано, например в возрасте 35 лет, и довольно поздно — в 58 лет, у большинства женщин прекращение менструаций происходит в интервале между 48 и 52 годами.

О менопаузе можно говорить в том случае, когда менструации отсутствуют на протяжении года.

Прекращение менструаций связано с прекращением образования гормонов в яичниках.

Яичники

Яичники являются женскими половыми железами. Эти железы, содержащие более миллиона незрелых яйце-



Строение половых органов женщины

клеток, имеются в организме женщины с момента рождения. В яичниках также образуются гормоны — эстроген и прогестерон.

Благодаря постоянному циклическому изменению содержания этих гормонов в организме, а также выделению гормонов гипофизом происходят созревание яйцеклеток и их последующий выход из яичников.

Этот процесс повторяется приблизительно через каждые 28 дней. Освобождение яйцеклетки называется овуляцией.

В непосредственной близости от каждого яичника располагается фаллопиева труба.

Фаллопиевы трубы

Фаллопиевы, или маточные, трубы — это две полые трубки с отверстиями, идущие от яичников к матке и открывающиеся в верхней части матки. На концах труб вблизи яичников имеются ворсинки.

Когда яйцеклетка выходит из яичника, ворсинки своими непрерывными движениями стараются захватить ее и загнать в трубу, чтобы она могла продолжать в ней путь к матке.

Матка

В нормальном состоянии, вне беременности, матка представляет собой полый орган, имеющий форму груши. Располагается она в полости таза.

Во время беременности матка увеличивается. Внутри нее происходят рост и вынашивание плода. Стенки матки состоят из слоев мышц.

С началом схваток и во время родов мышцы матки сокращаются, шейка матки растягивается и раскрывается и плод выталкивается в родовой канал.

Шейка матки

Шейка матки представляет собой ее нижнюю часть с проходом, соединяющим полость матки и влагалище.

Во время родов стенки шейки матки истончаются, зев шейки матки расширяется и приобретает вид круглого отверстия с диаметром приблизительно 10 см. Таким образом становится возможным выход плода из матки во влагалище.

Обычно яйцеклетка попадает в трубу уже после того, как происходит ее оплодотворение сперматозоидом.

Влагалище

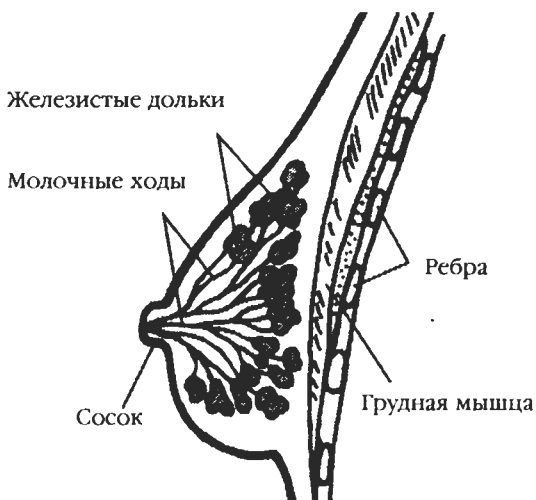
Влагалище — мышечный орган, родовая канал, начинающийся от шейки матки и открывающийся наружу.

Главной отличительной особенностью шейки матки и влагалища является их уникальная способность к сокращению и расширению в процессе родов.

Молочные железы

Молочные железы женщины состоят из долек и протоков — молочных ходов, которые объединяются в единый канал, выходящий в сосок.

Гормональные сдвиги, происходящие в организме после рождения ребенка, стимулируют образование молока в специальных клетках молочных долек.



Молочная железа

Через молочные ходы молоко поступает в общий молочный проток, проходящий через сосок.

ЖЕНСКИЕ БОЛЕЗНИ

Бели

Бели — патологические выделения из половых органов женщины.

Нормальные физиологические выделения — необильные, не вызывают раздражения кожи и слизистой оболочки.

Бели свидетельствуют о заболевании половой системы или общем заболевании.

Симптомы. Бели — чрезмерные и необычные по характеру выделения: водянистые, молочно-белые, желто-зеленые, с неприятным запахом и т. д.

Появляясь на наружных половых органах, они вызывают неприятные ощущения, иногда зуд, жжение.

Традиционные методы лечения

Лечение направлено на ликвидацию основного заболевания, клиническим симптомом которого явились бели. Местно назначают спринцевания, ванночки, свечи с лекарственными препаратами.

Профилактика белей заключается в соблюдении правил личной гигиены и регулярных посещениях гинеколога.

Нетрадиционные и народные методы лечения

● Залить 2—4 столовые ложки травы зверобоя 2 л воды, кипятить 20 минут, процедить. Использовать для спринцеваний.

- Залить 100 г сосновых почек 10 л кипятка, подержать на малом огне 30 минут и настоять 1 час. Принимать горячие ванны. Можно использовать экстракт сосны.

- Жевать 3 раза в день свежие плоды можжевельника: начиная с 4 ягод, увеличивать их количество каждый прием на одну, доведя до 13, и затем уменьшать до 4 ягод.

- Залить 15 г плодов можжевельника 1 стаканом кипятка, настоять 4 часа. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Внимание! При острых воспалениях почек можжевельник принимать нельзя.

- Взять по 20 г травы тысячелистника, листа шалфея и листа розмарина, а также 40 г коры дуба, залить смесь 3 л кипятка, поставить на малый огонь и держать под крышкой 5 минут. Остудить и процедить через марлю, сложенную в несколько слоев. Использовать для спринцеваний.

- Взять в равных частях по весу семена льна, траву зверобоя, траву омелы, траву пастушьей сумки, траву водяного перца, кору дуба, кору ивы, корень крапивы, корень окопника, корневище змеевика, лепестки розы, цветки бессмертника песчаного, цветки ноготков. 40 г смеси залить 2 л воды, кипятить 20 минут, дважды процедить через несколько слоев марли, остаток отжать и использовать теплый раствор для спринцевания при белях.

БЕСПЛОДИЕ

Бесплодие — неспособность иметь потомство. Причины бесплодия — различные нарушения в организме: не-

проходимость маточных труб вследствие неспецифических и специфических (гонорея, туберкулез) воспалительных заболеваний матки и придатков (аднексит); нарушения функций желез внутренней секреции (яичников, щитовидной железы, надпочечников и др.).

Симптомы. Брак считается бесплодным, если беременность не наступает в течение 1 года регулярной половой жизни (половые сношения не реже 1 раза в неделю) без контрацепции.

Традиционные методы лечения

Лечение заключается в устранении причины, вызвавшей бесплодие.

Нетрадиционные и народные методы лечения

- Залить 1 столовую ложку травы горицвета 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 часа и процедить. Пить по 3 раза в день как чай.

- Залить 2 чайные ложки травы адамова корня 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 часа и процедить. Пить по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

- Залить 1 чайную ложку травы шалфея 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут. Пить по 0,3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Пить по 1 десертной ложке 2 раза в день натощак сок свежего растения шалфея. Средство следует принимать в течение 12 дней, сразу же после прекращения месячных.

- Залить 1 столовую ложку листа подорожника 1 стаканом кипятка, кипятить на малом огне 5 минут и настоять 1 час. Пить по 1—2 столовых ложки 3—4 раза в день за 30 минут до еды. Курс

лечения — 1—2 месяца. Этот же рецепт используется и при мужском бесплодии.

- Залить 3—4 столовые ложки травы горца птичьего 0,5 л кипятка, настоять, укутав, 4 часа и процедить. Пить по 1—2 стакана 4 раза в день за 20 минут до еды.

- Залить 3 столовые ложки рамиши однобокой 0,5 л кипятка и настоять в термосе 1 ночь. Пить по 150 мл 3—4 раза в день через 1 час после еды. Это же растение помогает при многих женских заболеваниях.

ВОСПАЛЕНИЕ ПРИДАТКОВ МАТКИ, ИЛИ АДНЕКСИТ

Придатки матки — маточные трубы и яичники — расположены в малом тазу по обеим сторонам от матки.

Возбудители инфекции проникают в придатки из влагалища или матки. Воспаление чаще всего вызывается стафилококком, гонококком, хламидиями.

Изолированное поражение трубы и яичника наблюдается очень редко, обычно воспалительный процесс захватывает трубу и яичники.

Симптомы. В острой стадии — боли в низу живота, рвота, повышение температуры.

Может наблюдаться нарушение менструального цикла. Вне обострения боли уменьшаются.

Традиционные методы лечения

Постельный режим, холод на живот, антибиотики, болеутоляющие средства. Одновременно назначаются общеукрепляющая терапия и физиотерапия.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- Сварить в молоке листья свежей капусты. Перелить содержимое в подходящий сосуд и, сев на него, принимать паровую ванну. Процедуру повторять до тех пор, пока не прекратится воспаление.

- При воспалении придатков пить натошак сок, полученный из 1 цельной сырой картофелины средней величины (приблизительно 0,3 стакана сока). Перед питьем сок хорошо перемешать, чтобы осевший крахмал перешел во взвешенное состояние. Курс лечения нужно проводить поздним летом, осенью и зимой — вплоть до марта.

Травы и сборы

- Взять в равных частях по весу траву донника лекарственного, траву золототысячника и цветки мать-и-мачехи. Залить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка, настоять 1 час и процедить. Принимать по 0,3 стакана 6 раз в день в течение 3—4 недель.

- Взять в равных частях траву донника и цветки мать-и-мачехи. Заварить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка и настоять 1 час. Пить по 3—4 столовых ложки 5 раз в день. Курс лечения — 2—3 недели при полном воздержании от половой жизни.

- Взять в равных частях лист мать-и-мачехи, траву донника, цветки ромашки аптечной, цветки календулы и траву золототысячника. Залить 2 столовые ложки смеси 0,5 л кипятка и настоять 2 часа. Принимать по 0,3 стакана 6 раз в день до еды и между едой в течение 1—2 месяцев. Во время лечения необходимо полное воздержание от по-

ловой жизни. Применяется при воспалении яичников и бесплодии.

● Взять по весу по 2 части цветков мальвы лесной и коры дуба, 3 части листа шалфея, 5 частей цветков ромашки. Приготовить отвар из 2 столовых ложек смеси на 1 л воды. Применять для спринцеваний и вагинальных тампонов.

● Залить 1 ведром кипятка 50 г ягод и стеблей можжевельника, настоять 2 часа и процедить. Применять для ванн.

● Залить 2 столовые ложки травы лапчатки гусиной 2 стаканами кипятка и настоять 1 час. Пить натощак и перед каждым приемом пищи по 0,5 стакана 4 раза в день. На ночь проводить спринцевания из более концентрированного настоя: залить 5 столовых ложек травы 0,5 л кипятка и настоять 1 ночь в термосе.

ДИСМЕНОРЕЯ

Дисменорея — болезненные менструации. Наблюдаются обычно у молодых женщин, часто при бесплодии. Боли появляются за 1—2 дня до менструации и продолжаются первые 2 дня, реже — до конца месячных.

Они могут возникнуть при воспалительных заболеваниях половых органов, а также при повышенной возбудимости нервной системы.

Симптомы. Боль в низу живота, головная боль, головокружение, тошнота, рвота и т. д.

Традиционные методы лечения

При дисменорее, вызванной воспалительными процессами, лечение направлено на устранение основного заболевания. Во втором случае рекомендованы рациональный режим тру-

да и отдыха, успокаивающие препараты. Для снятия боли применяют анальгетики.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

● При сильных болях приложить к ногам горячие полотенца или бутылки с горячей водой.

● За 2 дня до менструации делать по 1—2 раза в день горячие ванны для живота (40—42°C) продолжительностью 40 минут или держать компрессы из полусваренного ячменя, положенного в мешочек.

● Ночью положить на верх живота компресс из ткани, смоченной в теплом отваре сенной трухи, и на низ живота прикладывать мешочек с теплым свежим несоленым творогом. Компресс держать всю ночь.

Травы и сборы

● Залить 2 столовые ложки сушеной травы кислицы (заячьей капусты) 0,5 л кипятка. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день.

● Залить 0,5 чайной ложки семян сельдерея 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры и настоять 8—10 часов. Пить по 1 столовой ложке 4 раза в день за 30 минут до еды.

● Делать клизмы с настоем ромашки аптечной.

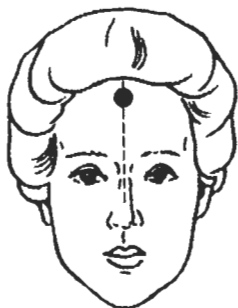
● Взять в равных частях по весу лист мяты перечной, лист березы, лист ежевики, кору крушины, траву тысячелистника, корневище с корнями валерианы. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать до охлаждения, процедить и выпить в течение дня.

● Смешать в равных пропорциях настойку календулы и 10%-ный спиртовой экстракт прополиса (или 20%-ную настойку прополиса). 1 столовую ложку смеси развести в 0,5 л теплой кипяченой воды и использовать для спринцевания, ванночек, примочек.

● Взять по весу по 3 части листа мяты перечной и корневища с корнями валерианы, 4 части цветков ромашки. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка и пить горячий настой несколько раз в день.

Точечный массаж

Легкими круговыми движениями кончиком указательного пальца массировать точку на лбу до наступления улучшения. Массаж во время менструации можно повторять несколько раз в день.



Точечный массаж при дисменорее

ЗАДЕРЖКА (отсутствие) МЕНСТРУАЦИЙ, ИЛИ АМЕНОРЕЯ

Физиологическая аменорея наблюдается до наступления половой зрелости, во время беременности и иногда во время кормления ребенка, а также в пожилом и старческом возрасте (менопауза).

Патологическая аменорея имеет место при пороках развития половой системы, различных эндокринных заболеваниях, инфантилизме, при ряде поражений нервной системы, при психических потрясениях.

Аменорею вызывают и некоторые гинекологические заболевания (туберкулез половых органов), хирургическое удаление матки или яичников.

Острые инфекции и хронические заболевания, вызывающие общее истощение (тиф, малярия, туберкулез легких), хронические отравления свинцом, фосфором, ртутью, а также воздействие радиоактивного излучения на яичники — все это причины аменореи.

Симптомы. Отсутствие менструаций в течение 6 месяцев и более.

Традиционные методы лечения

Лечение направлено на устранение причины аменореи.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

● Очистить 2 кг лука и эту шелуху залить 3 л воды. Варить до тех пор, пока раствор не приобретет темный краснокоричневый цвет, после чего охладить и процедить. Принимать по 0,5 стакана за 30 минут до еды утром и вечером.

● Шелуху от 8 луковиц залить 1 л воды, добавить 2 чайные ложки молотой гвоздики и варить под крышкой 10 минут, после чего процедить и принимать по 150 мл 3 раза в день до еды.

● При женских заболеваниях рекомендуется принимать 3 раза в день по 1 чайной ложке натертый лимон

или апельсин с кожурой, смешанный с сахаром.

- Взять 8 столовых ложек репчатого лука, растертого в кашу, и 1 измельченный корень мальвы лесной, залить 2 л воды, варить 25 минут, затем добавить 10 г гвоздики в порошок и 5 г сухого нашатыря и кипятить еще 5 минут, процедить. Пить по 50 мл 3 дня до начала менструации.

- Для лечения гинекологических расстройств порошок чеснока смешать с топленым маслом какао, водой или медом до тестообразной консистенции и слепить шарики. Хранить такие шарики в холодильнике и вводить их во влагалище на ночь.

Травы и сборы

- Залить 1 столовую ложку листьев конского щавеля 1 стаканом кипятка и настоять, укутав, 2 часа. Принимать по 2 столовых ложки 3 раза в день, разбавляя медом.

- Залить 1 столовую ложку плодов и 1 столовую ложку веточек можжевельника с хвоей 1 л кипятка и кипятить на малом огне 5 минут. Пить небольшими глотками через каждые 2 часа в течение дня.

Внимание! При острых заболеваниях почек можжевельник применять нельзя.

- Залить 0,5 чайной ложки семян петрушки 2 стаканами холодной воды, настаивать 8 часов. Принимать в течение дня.

- При скудных менструациях применяют лист руты. Вскипятить 0,5 стакана воды и уменьшить огонь до такой степени, чтобы кипение воды почти прекратилось. Положить в воду 4 г резаных листьев руты и варить 15 минут, не

допуская кипения. Процедить, принять всю дозу утром натощак и после этого в течение 5—6 часов не есть. Такую процедуру выполняют 1 раз.

Внимание! Рута ядовита. Следует строго соблюдать дозировку.

- Взять 2 г плодов петрушки, 1 г травы руты. Смесь залить 1,5 стакана воды, кипятить 10 минут, процедить. Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день.

- Взять по весу по 2 части травы руты и коры крушины, 7 частей листа розмарина. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать до охлаждения, процедить. Принимать по 2 стакана в день в течение 8 дней.

- Взять по весу по 2 части травы руты и травы лапчатки, по 3 части травы полыни горькой, плодов можжевельника. Приготовить отвар из 1 столовой ложки смеси на 1 стакан воды. Принимать перед сном по 2 стакана.

- Взять по весу по 2 части травы руты и цветков ромашки, по 3 части листа розмарина и листа Melissa. Приготовить отвар из 1 столовой ложки смеси на 1 стакан воды. Выпивать утром и вечером по 1 стакану.

- Взять в равных частях по весу траву руты, траву зверобоя, траву тысячелистника, корень солодки, плоды можжевельника. Приготовить отвар из 1 столовой ложки смеси на 1 стакан воды. Принимать на ночь по 2 стакана.

МАСТИТ, ИЛИ ГРУДНИЦА

Мастит — воспаление молочной железы, возникающее в подавляющем большинстве случаев у кормящих женщин. Инфекция попадает в молочную

железу чаще всего через трещины в соске.

Симптомы. Боль в груди, особенно при кормлении, лихорадка, повышенная температура, покраснение груди, может образоваться абсцесс.

Традиционные методы лечения

В случае мастита проводят лечение антибиотиками. Иногда требуется хирургическое вмешательство.

Профилактику мастита проводят еще до родов: обмывают грудь теплой водой и растирают махровым полотенцем.

Если соски вислые, следует массировать их. Если у женщины слишком много молока, она должна перейти на более умеренное питание, пока количество молока не уменьшится.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Травы и сборы

● Кашицу из печеной луковицы смешать в соотношении 2:1 с медом или льняным маслом и прикладывать 2—3 раза в день на 3—4 часа до полного выздоровления.

● При застое молока в молочной железе принимать 4 раза в день по 1 чайной ложке порошка из чистого мела, запивая чаем из травы чабреца, Melissa или свежим морковным соком.

● При гнойном мастите прикладывать к груди компресс из мякоти тыквы, сваренной в небольшом количестве молока. Тыкву варить до тех пор, пока смесь не загустеет. Перед прикладыванием припарку посыпать сахарным песком — тогда она будет хорошо оттягивать гной.

● Семена льна измельчить в муку, сварить в небольшом количестве свежего натурального молока, добавив немного сахара. После этого всю грудь обложить теплой припаркой из льняной муки — при трещинах на сосках кормящих матерей. Каждые утро и вечер припарку менять на новую до тех пор, пока не наступит выздоровление.

● Когда ребенка отнимают от груди и она наливается, прикладывать припарку из измельченной сваренной травы петрушки. Ее варят до тех пор, пока она не размякнет. Припарку прикладывать несколько раз в сутки до тех пор, пока не исчезнет отек. На ночь в качестве компресса можно использовать полотенце, смоченное растительным маслом.

● Прикладывать к груди свежий капустный лист.

● Смешать ржаную муку, топленое масло и свежее молоко, чтобы получилось мягкое тесто, оставить на 1 ночь и затем приложить к больному месту. Лечение проводить несколько раз.

● Прикладывать к груди свежие листья мать-и-мачехи и листья лопуха, предварительно облив их кипятком.

● Приложить к больному месту кусочки чайного гриба, наложить на него ватку или марлю, поверх — пергамент или любую бумагу, можно аптечную. Целлофан, полиэтилен — нельзя, потому что к больному месту должен проходить воздух. Процедуры проводить в течение 5—7 дней, перед сном.

● При первых признаках затвердевания или воспаления груди прикладывать к ней паровые компрессы: 6—8 слоев хлопчатобумажной ткани, смоченной в терпимо горячем настое цветков ромашки аптечной. Заменить настоей ромашки может мешочек с терпимо горячим полусваренным ячменем, который держат в течение 20—30 минут. После следует отсосать застоявшие

еся молоко с помощью специальных приспособлений, продаваемых в аптеках.

- При остром мастите, когда появляется гной, в глубокой посуде делают горячую местную ванну (температура 45°C) с отваром из цветков зверобоя, ромашки аптечной, тысячелистника — все составляющие берут в равных частях по весу. 15 столовых ложек измельченной смеси залить 3 л кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 5 минут, охладить до 50°C, процедить. Принимая ванну, необходимо все время подливать теплую воду, чтобы температура настоя не падала. Продолжительность процедуры — 20—30 минут.

- После ванны к той же груди необходимо прикладывать мешочек из тонкого материала, наполненный следующей припаркой: 5—6 столовых ложек измельченной зелени петрушки и 1 столовую ложку льняной муки залить 100 мл свежего молока. Варить, пока смесь не загустеет, перед тем как приложить к груди, добавить 1—2 столовые ложки сахарного песка.

- Для уменьшения выделения молока у кормящей матери, когда придет время отнимать ребенка от груди, полезен чай из листа шалфея лекарственного.

- Взять по весу 1 часть листа грецкого ореха, по 2 части листа шалфея и соплодий хмеля. 1 столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять в течение 1 часа, процедить и пить по 0,5 стакана 3—4 раза в день через 1 час после еды для уменьшения лактации.

МАТОЧНЫЕ КРОВОТЕЧЕНИЯ

Маточные кровотечения являются симптомом многих гинекологических заболеваний. Выделяют кровотечения,

не связанные с менструацией, — *метроррагию и чрезмерные менструации — меноррагию.*

Метроррагия не имеет ничего общего с менструацией и наблюдается в любом возрасте. Нарушение беременности, внематочная беременность, воспаление матки и труб, опухоли — все это бывает причиной обильного кровотечения и может наступить после аборта или родов, если остались части плода или плаценты. У женщин после 40 лет маточные кровотечения чаще всего связаны с началом климакса. В некоторых случаях метроррагии являются следствием психических расстройств: истерии, сильных душевных волнений, таких, как испуг, страх, тоска. Сильные хронические и продолжительные кровотечения (10—14 дней) почти всегда свидетельствуют о заболеваниях половых органов, например о фибромиоме, или же о заболеваниях крови, сердечно-сосудистой системы, легких, почек.

Меноррагия наблюдается как дисфункциональное маточное кровотечение, а также при общих истощающих заболеваниях, болезнях сердца, крови, желез внутренней секреции и при некоторых гинекологических заболеваниях (фибромиома матки, воспалительные заболевания).

Традиционные методы лечения

Лечение основного заболевания, вызвавшего кровотечение.

Нетрадиционные и народные методы лечения

- Взять 7 апельсинов и варить их в 2 л воды до тех пор, пока жидкость не выпарится на треть, добавить по вку-

су сахар и принимать 3—4 раза в день по 150 мл.

- Взять 1 часть спорыньи (чем она свежее, тем лучше), истолочь ее в ступке и развести 2 частями спирта или 4 частями водки. Настаивать 1 неделю. Перед употреблением настойку взболтать и дать ей немного отстояться. Затем с помощью глазной пипетки влить 10 капель настойки в маленькую рюмку воды. Пить утром и вечером. Если, несмотря на проведенный курс лечения, менструации продолжают, дозу следует повышать на 10 капель ежедневно. В некоторых, особенно сложных, случаях принимать до 60 капель на 1 прием.

- Залить 1 чайную ложку травы хвоща полевого 1 стаканом крутого кипятка, настоять, процедить. При сильных болях и обильном кровотечении принимать по 1 столовой ложке каждые 2 часа; при стихании болей и уменьшении кровотечения — по 1 столовой ложке 3 раза в день.

- Залить 1 чайную ложку травы полыни обыкновенной 1 стаканом кипятка, дать остыть. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Лечение начинать за 1 неделю до начала менструации и заканчивать через 5 дней после нее.

- Высушенный корень полыни обыкновенной мелко нарезать и приготовить отвар из расчета 3—5 корешков на 10 стаканов кипятка. Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день до уменьшения кровотечения и стихания боли при менструациях.

- Залить 3 столовые ложки соцветий клевера лугового 1 стаканом кипятка, настоять до охлаждения и пить как чай при болезненных менструациях и маточных кровотечениях.

- Залить 4 столовые ложки листа малины 2 стаканами кипятка, настоять

до охлаждения, процедить и пить по 0,5 стакана 4 раза в день при обильных менструациях.

- Принимать на один прием по 2—4 г листа винограда в порошке. При маточных кровотечениях.

- Залить 30 г коры барбариса 1 стаканом воды, отварить. Принимать по 1 столовой ложке несколько раз в день. При маточных кровотечениях.

- Залить 0,5 чайной ложки семян петрушки 2 стаканами холодной воды, настоять в течение 8 часов и выпить за 1 день. Для регулирования менструаций.

- Залить 1 столовую ложку резаной травы водяного перца 1 стаканом крутого кипятка и дать настояться 1 час. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

- Залить 3—4 чайные ложки травы горца почечуйного 1 стаканом кипятка и настоять 1 час. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. После прекращения кровотечений пить чай из тысячелистника: заварить 1 десертную ложку травы 1 стаканом кипятка и настоять 1 час. Принимать по 0,3 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

- В первые 3 недели в этот чай следует добавлять спиртовую настойку корней кровохлебки — 1 чайную ложку на 1 стакан чая. Настойку готовят следующим образом: залить 3 столовые ложки измельченного корня 300 мл водки и настоять 14 дней. После 3 недель прием настойки нужно отменить, а чай из тысячелистника принимать еще 2 месяца.

- Залить щепотку травы белого донника 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут. Пить по 0,3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Залить 1 столовую ложку травы зверобоя 1 стаканом кипятка, варить 5 минут, настаивать 15 минут и процедить. Пить по 0,3 стакана 3 раза в день.

● Залить 1 столовую ложку измельченной коры калины 1 стаканом кипятка, греть на малом огне 10 минут и процедить. Принимать по 2 столовых ложки 3—4 раза в день.

● Залить 1 столовую ложку сухого листа крапивы 1 стаканом кипятка и настаивать 30 минут. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

● Залить 1 часть листа крапивы 3 частями водки и настаивать 7 дней. Пить по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Помогает также при фиброме.

● Залить 1 столовую ложку травы чистеца болотного 1 стаканом водки и настаивать 7 дней при комнатной температуре. Пить по 20 капель, запивая глотком горячего чая: в первые 2 дня — через каждые 2 часа, далее — по 3 раза в день, пока не кончится настойка. При маточных кровотечениях в сочетании с воспалительными процессами, а также в послеродовой период при атонии матки.

● Заварить как чай 10 г травы пастушьей сумки 1 стаканом крутого кипятка. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. При атонии матки и маточных кровотечениях.

● Взять в равных частях по весу лист малины, лист земляники лесной, кору дуба, траву лапчатки, траву тысячелистника. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом воды, выдержать 4—6 часов и прокипятить. Пить по 1 стакану в день в течение 5—8 дней при меноррагии.

НЕДОСТАТОЧНАЯ ЛАКТАЦИЯ

Недостаточная лактация — нехватка грудного молока — может развиваться по многим причинам: особенность строения грудной железы, инфекционное заболевание, нервный стресс, смена климата, истощение организма и т. д.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

● На протяжении нескольких недель съедать ежедневно 2—3 раза в день морковь, сваренную в молоке.

● Для увеличения количества молока у кормящей женщины ежедневно есть зеленый лук.

● Смешать 1 столовую ложку семян тмина и 1 стакан сметаны. Кипятить на слабом огне 3 минуты. Принять в 1 прием. Для усиления лактации у кормящих матерей.

Травы и сборы

● Взять в равных частях по весу семена аниса, семена укропа огородного, семена фенхеля. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать в закрытом сосуде 1 час, процедить и пить по 0,5 стакана 2 раза в день через 1 час после еды.

● Взять по весу по 1 части семян фенхеля и семян аниса и 3 части травы галеги. Залить 1 чайную ложку смеси 1 стаканом воды, настоять. Принимать по 1 стакану 2—3 раза в день.

● Взять по весу по 2 части семян аниса, семян укропа огородного, по 3 части семян фенхеля и семян пажитника. Залить 1 чайную ложку смеси 1 стаканом воды, настоять. Принимать по 1 стакану 2—3 раза в день.

ФИБРОМИОМА МАТКИ

Фибромиома матки, или просто миома, — доброкачественная опухоль из мышечных и соединительных элементов. Наблюдается у 15—20% женщин старше 30 лет, но бывает также и

в более молодом возрасте. Развивается вследствие гормональных нарушений в организме. После менопаузы фибромиома обычно уменьшается в размерах, иногда полностью исчезает.

Симптомы. Наиболее частый симптом — обильные и длительные менструации, возможны маточные кровотечения в межменструальном периоде. Иногда заболевание протекает бессимптомно.

Традиционные методы лечения

Постоянный врачебный контроль. Иногда проводят гормональную терапию. Если опухоль быстро растет, ее удаляют хирургическим путем.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Травы и сборы

● При фибромах матки используют отвар всего растения земляники. Залить 1 столовую ложку измельченного растения земляники 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 3 часа и процедить. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день.

● Ежедневно принимать натощак по 0,5 стакана сока, полученного из сырых клубней картофеля (если у больной нет субмукозных узлов и пониженной кислотности желудочного сока). Лечение проводят с июня по январь: 1 месяц пить сок, сделать перерыв на 7—10 дней, повторить курс, опять сделать перерыв и вновь повторить месячный курс.

● Залить в термосе 1 чайную ложку сухих цветков картофеля 1 стаканом кипятка, термос закрыть через 5—10 минут и настаивать цветки 4—5 часов. Пить 3—4 раза в день за 30 минут до еды по 0,25—0,5 стакана. Курс лечения 1 ме-

сяц, повторный курс через 1—2 месяца. Дополнительно необходимо периодически проводить чистку организма с помощью «картофельных» дней, употребляя преимущественно картофельный сок, картофельную воду, печеный картофель.

● Ботву моркови, свежую или сушеную, заварить кипятком: 2 горсти ботвы на 1 л кипятка. Настаивать 30 минут. Пить, пока не остановится кровотечение.

● При фибромиомах и других видах опухолей, в том числе и злокачественных, применяется настойка из листьев трилистника (арума, алоказии). После того как на растении появится четвертый листок, а наиболее старый из листьев начинает подсыхать и отмирать, его нужно осторожно срезать вместе со стеблем, не дожидаясь его полного высыхания. Лист измельчить и залить 100 мл 70%-ного спирта — столько его требуется на лист размером с ладонь взрослого человека. Настоять в темном прохладном месте 10 дней, процедить. Принимать на 1 столовую ложку воды 3 раза в день за 30 минут до еды строго по схеме: 1-й день — по 1 капле настойки; 2-й — по 2 капли; 3-й — по 3 капли и т. д. Увеличивая дозу настойки трилистника на 1 каплю ежедневно, довести прием до 52 капель — 1 чайной ложки. И с этого момента принимать по 1 чайной ложке, пока не закончится вся настойка. На курс лечения требуется 150—200 мл настойки.

Внимание! Превышение нормы дозировки опасно.

● Взять по весу 5 частей листа земляники, по 2 части травы зверобоя, травы пустырника, коры крушины, цветков календулы и цветков ромашки аптечной, по 1 части травы крапивы и травы

тысячелистника. Залить 2 столовые ложки смеси 1 л кипятка, настоять ночь в термосе. Пить по 0,5 стакана 2 раза в день в течение продолжительного времени с 10-дневными перерывами через каждые 2 месяца.

- Засыпать в термос по 1 столовой ложке верхушек цветущего тысячелистника, травы пустырника и 2 столовые ложки травы череды, залить 0,5 л кипятка. Настоять ровно 1 час, процедить и отжать. Пить утром и вечером по 0,5 стакана за 30 минут до еды. При слабом или больном желудке пить через 20—30 мин после еды. Курс лечения — 6 месяцев.

Внимание! Противопоказано принимать настой в течение 7 дней с начала менструального цикла и в период беременности. Производить аборт в период лечения также противопоказано.

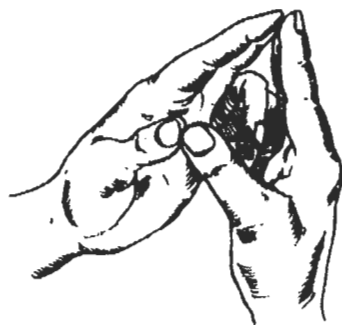
- Этим способом лечат не только фибромиому, но и мастопатию, кисты, хронические аднекситы, эндометриоз, тяжесть в низу живота и другие женские заболевания, касающиеся новообразований. Во время лечения рекомендуется нормальная гармоничная половая жизнь.

- Взять по 25 г травы тысячелистника и листьев крапивы. Нарезать, перемешать. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 1,5—2 часа. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

Лечение мудрами

В начальной стадии заболевания может помочь выполнение следующей мудры: большие, указательные и средние пальцы обеих рук выпрямлены и соединены концевыми фалангами. Бе-

зымянные пальцы и мизинцы обеих рук перекрещены друг с другом и лежат у основания средних пальцев.



Мудра, выполняемая при женских болезнях

ЭНДОМЕТРИТ

Эндометрит — воспаление слизистой оболочки матки. Заболевание возникает в результате попадания в матку инфекции извне или через кровь и лимфу. Эндометрит может протекать в острой и хронической формах.

Симптомы. Острый эндометрит характеризуется болями в низу живота, повышением температуры, гнойными или гнойно-водянистыми выделениями из матки. При хроническом течении наблюдаются боли, длительные кровянистые выделения, температура не повышена.

Традиционные методы лечения

Холод на живот, антибактериальная и общеукрепляющая терапия.

Нетрадиционные и народные методы лечения

- Залить 1 столовую ложку травы зверобоя продырявленного 1 стаканом кипятка, кипятить 15 минут, процедить. Пить по 0,25 стакана 3 раза в день.

● Залить 100 г свежей измельченной травы пастушьей сумки 1 л белого сухого вина и настоять в темном, прохладном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое. Процедить и отжать. Принимать по 1 столовой ложке каждый час.

● Залить 1 столовую ложку сухого измельченного листа подорожника большого 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день до еды.

● Взять по весу 4 части травы полыни горькой и 1 часть травы с цветками тысячелистника. 1 столовую ложку сухой измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка, выдержать на водяной бане 15 минут, охладить, процедить. Принимать по 0,25 стакана 3 раза в день до еды.

● Смешать в равных частях по весу цветки шиповника, нутряное сало и скипидар. Использовать для компресса на низ живота.

● Залить 20 г измельченного листа барбариса 100 мл водки, настоять 2 недели в темном месте, периодически встряхивая содержимое, процедить, отжать. Хранить в темном, прохладном месте. Принимать по 25—30 капель, запивая глотком воды, 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 2—3 недели.

Внимание! Настойка противопоказана при беременности, климактерических кровотечениях, при задержке в матке частей плаценты.

ЭРОЗИЯ ШЕЙКИ МАТКИ

Эрозия шейки матки — нарушение целостности или изменение слизистой оболочки влагалищной части

шейки матки. Чаще всего это связано с воспалительными процессами в шейке матки.

Симптомы. Заболеванию обычно протекает бессимптомно и обнаруживается при гинекологическом осмотре. Иногда возможны кровотечения при половом акте.

Традиционные методы лечения

Небольшую эрозию обрабатывают антисептическими или бактерицидными препаратами.

При обширной эрозии используют прижигания — термокоагуляцию. Современные методы лечения эрозии — криотерапия и лазеротерапия.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

● Проводить спринцевания раствором настойки календулы: 1 чайная ложка 2%-ной настойки календулы на 0,25—1 стакан воды. Это средство используется также для лечения трихомонадных кольпитов.

● Взять по 15 мл 20%-ной настойки прополиса и настойки календулы, смешать с 60 г ланолина и перемешать. Использовать ее для лечения эрозии шейки матки: сначала удалить с нее секрет, затем ввести тампон с мазью. Через 10—12 часов тампон удалить с помощью привязанной к нему ниточки. Тампон вводят 1 раз в сутки, преимущественно на ночь.

● При эрозиях шейки матки используют тампоны с облепиховым маслом. Лечение непродолжительное, эпителизация наступает через 8—12 дней. Масло применяют при лечении эрозии

у беременных женщин, а также при эндоцервицитах, кольпитах.

- Растворить 2,5 г мумие в 0,5 стакана воды. Тампоны, смоченные в растворе, вводить во влагалище на ночь.

- До и после менструального цикла накладывать на место эрозии салфетку, смоченную 4%-ным раствором мумие. Курс лечения — 2—3 недели. Одновременно начать прием внутрь по 0,3 г мумие ежедневно. Во время лечения воздержаться от половой жизни.

- Развести 1 чайную ложку настойки эвкалипта 1 стаканом кипяченой теплой воды. Использовать для спринцеваний.

Травы и сборы

- Залить 3 столовые ложки измельченного корня бадана 1 стаканом кипятка и варить на слабом огне до тех пор, пока жидкость не выпарится наполовину. Пить по 30 капель 3 раза в день за 30 минут до еды, запивая глотком воды. Развести полученный экстракт 1,5 стакана теплой кипяченой воды и использовать для ежедневных спринцеваний.

- Залить 5 столовых ложек корня пиона уклоняющегося (марьяна корня) 0,5 л водки и настоять 3—4 недели. Пить по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 40 дней, затем сделать перерыв на 14 дней. После перерыва лечение повторить. Для спринцеваний развести в 0,5 л кипяченой воды 2—3 столовые ложки настойки.

- Залить 4 столовые ложки травы зверобоя 2 л горячей воды, кипятить на малом огне 10 минут и настоять 30 минут. Использовать для спринцеваний.

- Залить 20 г коры вяза 1 стаканом кипятка, нагреть на малом огне 30 минут, процедить и развести водой в соотношении 1:1. Использовать для спринцеваний.

- Взять по 20 г листа шалфея, листа розмарина, 40 г коры дуба, 20 г травы тысячелистника. Всю смесь залить 3 л воды и приготовить отвар. Использовать для спринцеваний ежедневно — утром и вечером.

- Взять 30 г цветков ромашки, по 20 г листьев шалфея, листьев березы, травы сушеницы топяной, коры дуба, цветков ноготков, по 10 г цветков лаванды, цветков черемухи и травы полыни обыкновенной. 15 г смеси заварить 1 л кипятка, томить 2—3 часа, процедить через марлю. Использовать для спринцеваний 2 раза в неделю перед сном.

- Залить 3 столовые ложки омелы белой 2 стаканами кипятка, настоять. Использовать для спринцеваний при белях и эрозии.

- Залить 4 столовые ложки травы с цветками подмаренника настоящего 2 стаканами кипятка, настоять 4 часа, процедить. Использовать для спринцеваний.

См. также *Воспаление придатков матки, или аднексит, Бели.*



Часть 3

ЗДОРОВЬЕ МУЖЧИНЫ

СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ МУЖСКИХ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ

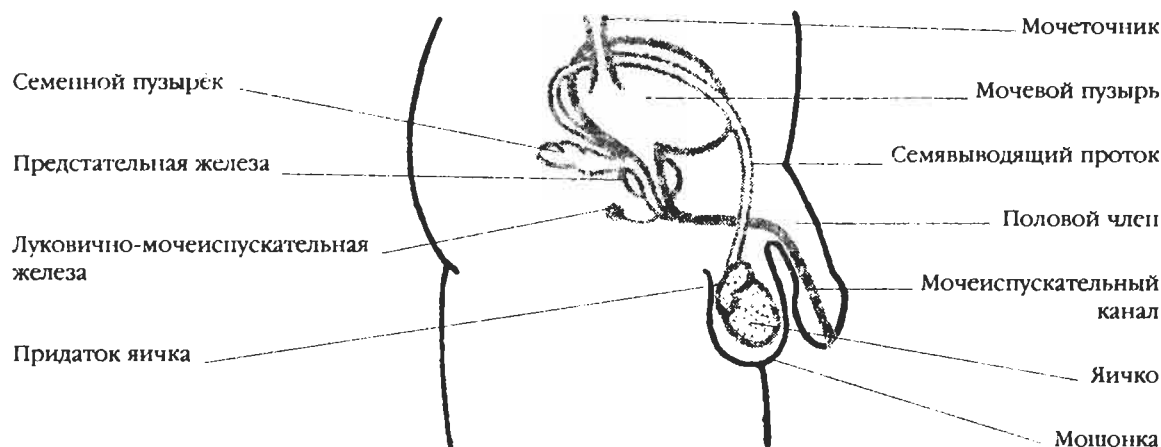
Репродуктивная система мужчины включает наружные половые органы и половые железы. К наружным половым органам относятся половой член и мошонка. Половые железы — яички, придатки яичек, семявыводящий проток и добавочные железы. Добавочные железы включают семенные пузырьки, предстательную железу и луковично-мочеиспускательные железы (куперовы железы).

В репродуктивной системе мужчины образуются сперма — жидкость, которая при совокуплении попадает в репродуктивную систему женщины, а также тестостерон — мужской поло-

вой гормон, необходимый для развития и сохранения мужских половых признаков.

Яички

Яички, называемые также тестикулами, представляют собой мужские половые железы — гонады, в которых образуются сперма и тестостерон. Правое и левое яички заключены в мешковидном образовании — мошонке, отделяющей их от других частей тела, потому что сперма не может долго оставаться в жизнеспособном состоянии при обычной температуре тела.



Строение половых органов мужчины

Придатки яичка

В верхней задней части каждого яичка имеется прикрепленное к нему образование, называемое придатком, или эпидимисом.

Сперма из яичек поступает в придатки и остается там до тех пор, пока не наступит ее созревание.

Семявыводящий проток

Семявыводящий проток представляет собой трубочку, проход, соединяющий каждый придаток с мочеиспускательным каналом. Через этот проток осуществляется выход спермы из при-

датков в мочеиспускательный канал. Выходное отверстие канала расположено на головке полового члена. Через мочеиспускательный канал выделяются как моча, так и сперма.

Добавочные железы

Эти железы выделяют секрет, поступающий в семявыводящий проток. Секрет желез смешивается со спермой, в результате чего образуется семенная жидкость.

Секреция добавочных желез играет важную роль в репродуктивном процессе. Благодаря ей сперма получает защиту и питание, а также возможность свободного передвижения сперматозоидов.

МУЖСКИЕ БОЛЕЗНИ

АДЕНОМА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Аденома предстательной железы, или доброкачественная гипертрофия предстательной железы (ДГПЖ), — это доброкачественное опухолевидное разрастание. Аденома наблюдается главным образом у мужчин старше 50 лет. Частота этого заболевания увеличивается с возрастом. Точные причины появления аденомы неизвестны. Возможно, болезнь связана с гормональными изменениями, свойственными нормальному процессу старения.

При увеличении предстательной железы происходит сдавление нижнего отдела мочевого пузыря и верхней части мочеиспускательного канала.

Таким образом создается препятствие для оттока мочи из пузыря. При

аденоме больших размеров мочеиспускательный канал перекрывается полностью. В этих случаях необходима срочная операция, чтобы обеспечить беспрепятственный отток мочи из пузыря.

Осложнением ДГПЖ являются необратимые повреждения почек.

Моча, остающаяся в пузыре после неполного его опорожнения, становится благоприятной питательной средой для бактерий. Инфекция может перемещаться по мочеточникам вверх, к почкам, и приводить к инфекционно-воспалительным явлениям в мочевыделительной системе. Вследствие повторных вспышек инфекционного процесса могут развиваться необратимые повреждения почек и явления почечной недостаточности.

Симптомы. Симптомы ДГПЖ включают трудности в начале мочеис-

пускания; уменьшение напряжения струи мочи, что часто требует дополнительного натуживания; учащенное мочеиспускание в ночные часы; неполное опорожнение мочевого пузыря; настойчивые или неудержимые позывы на мочеиспускание и появление крови в моче (гематурия). К симптомам общего характера относятся ощущение дискомфорта в животе, потеря аппетита и утомляемость.

Традиционные методы лечения

Существуют различные методы лечения аденомы предстательной железы. Это лекарственное лечение, хирургическое удаление части железы в целях расширения мочеиспускательного канала.

Если при проведении обычных операций необходимо вскрытие брюшной полости, то при операции по удалению аденомы хирург получает доступ к железе через мочеиспускательный канал и с помощью специального инструмента «вылушивает» избыточную ткань, не нарушая целостности брюшной стенки.

Аденому также лечат гормонами, вызывающими сморщивание ткани железы. Таким образом налаживается нормальный отток мочи. В некоторых случаях не требуется никакого лечения, а производятся лишь частые профилактические осмотры.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- Регулярно есть овсяную, гречневую и кукурузную каши.
- Принимать по 1 чайной ложке 10%-ного прополисного меда (держат во рту до полного растворения) 2—3 раза

в день за 20—30 минут до еды. Курс лечения — 1 месяц, затем перерыв — 2 недели — и снова повторить курс.

- Смешать в равных частях пихтовое и облепиховое масла, взболтать смесь, смочить ею кусочек ваты, немного отжать и ввести тампон в прямую кишку, оставив там до очередного опорожнения кишечника. Курс лечения — 25—30 процедур. Одновременно принимать по 1 чайной ложке 20%-ной настойки прополиса 3 раза в день за 30 минут до еды, запивая настоем листа березы.

- Пить по 2 чайных ложки масла льняного семени в день.

- При аденоме предстательной железы рекомендуется употреблять лук в свежем виде.

- Высушенные перья зеленого лука и майские листья березы (сухие) смешать в равных частях, предварительно их измельчив. 2 столовые ложки смеси залить 0,5 л крутого кипятка и настоять в течение 1 часа в тепле, затем процедить. Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день, желателно в первой половине дня: утром и в обед. Одновременно принимать по 0,5 чайной ложки цветочной пыльцы.

- Растереть чеснок в кашницу. Залить 1 столовую ложку кашицы 0,5 л кипятка, настоять, укутав, 6—8 часов, процедить. Принимать при импотенции, аденоме предстательной железы по 0,25 стакана в день за 30—40 минут до еды.

Травы и сборы

- Залить 1 столовую ложку сухих измельченных цветков бузины черной 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить 45 минут, процедить. Пить по 0,3 стакана 3 раза в день до еды.

● Залить 50 г сухих цветков бузины 0,5 л водки, настоять в темном месте 1 неделю, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать по 30—35 капель, запивая водой, 3 раза в день до еды.

● Залить 1 столовую ложку сухого измельченного корня нарцисса 1,5 стакана кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, охладить при комнатной температуре в течение 10 минут, процедить. Принимать по 0,25 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды. Отвар корня нарцисса помогает не только при аденоме предстательной железы, но и излечивает от мужского бесплодия.

● Постоянно добавлять в пищу порошок корней тмина или заваривать чай из семян тмина. 1 столовую ложку семян залить 1,5 стакана кипятка, варить 5—7 минут, настоять, укутав, 10 минут, процедить. Выпить в течение дня.

● Залить 1 столовую ложку сухих измельченных корней солодки голой 0,5 л воды, варить 10 минут, охладить, процедить. Пить по 0,7 стакана 3 раза в день до еды. Курс лечения — 3 недели, перерыв — 2 недели. За год провести 5—6 таких курсов.

● Залить 25 г порошка коричневой кожуры плодов каштана конского 250 мл спирта, настоять в темном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Пить по 10 капель 2 раза в день до обеда и ужина в течение 20 дней каждого месяца.

● Залить 2 столовые ложки сухих измельченных корней лопуха большого 0,5 л воды, варить на слабом огне 10 минут, настоять, укутав, 4 часа, процедить. Пить по 0,3 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды. Ежедневно вводить в прямую кишку на ночь по одной прополисной свече (продается в аптеке).

● Взять в равных частях по весу корни солодки, лапчатки прямостоячей (калгана), крапивы двудомной, смешать. 100 г сухой измельченной смеси залить 0,5 л водки, настоять в темном месте 1 месяц, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 25—30 капель 3 раза в день до еды, запивая настоем листа Melissa.

● Взять в равных частях по весу лист березы, лист кипрея, лист земляники и лист лещины. 100 г сухой измельченной смеси залить 1 л сухого красного вина, настоять в темном месте 1 месяц, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Пить по 2 столовых ложки 3 раза в день за 30—40 минут до еды.

● Взять в равных частях по весу корни лопуха, корни калгана, кору ивы, лист земляники, лист брусники, лист черной смородины, траву чабреца и траву спорыша. 100 г сухой измельченной смеси залить 1 л водки, настоять в темном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 25—30 капель 3 раза в день за 30 минут до еды, запивая настоем листа Melissa.

● Взять 8 г травы золотой розги, по 10 г листа лещины, цветов боярышника, травы шандры, травы донника лекарственного, травы вероники и травы помаренника цепкого, 12 г листа ясеня, 15 г травы воробейника лекарственного, по 20 г корневищ стальника и корневищ лапчатки. Залить 1 столовую ложку смеси 0,5 л кипятка, держать на малом огне 10 минут, настоять 30 минут и процедить. Выпить в течение дня за 4 раза между приемами пищи. Курс лечения — 25—30 дней.

● Взять 8 г травы дымника лекарственного, по 10 г листа бадана, травы спорыша, травы одуванчика, листа лещины, листа каштана, по 12 г травы

окопника и створок фасоли, 15 г травы воробейника лекарственного, 20 г корневич солодки. Залить 1 столовую ложку смеси 0,5 л кипятка, держать на малом огне 10 минут, настоять 30 минут и процедить. Выпить в течение дня за 4 раза между приемами пищи. Курс лечения повторить через 2—3 недели.

● При гипертрофии и воспалении предстательной железы: растереть в порошок 100 г цветков любки двухлистной, залить 1 л оливкового масла и настоять 2 недели в теплом месте. Затем 1 чайную ложку этого средства разбавить 50 мл теплой кипяченой воды, взбить до состояния эмульсии и в виде микроклизм вводить в прямую кишку на ночь в течение 10—15 дней. При этом необходимо принимать внутрь настой льнянки обыкновенной: залить 1 столовую ложку сухой травы 0,5 л кипятка и настоять в течение 3 часов. После процеживания употреблять по 30 мл 3—4 раза в день перед едой.

Внимание! Льнянка ядовита. Следует очень строго соблюдать дозировку.

● Взять в равных частях грушанку круглолистную, зеленчук желтый, зимолюбку, золотарник, лист осины или зелень петрушки, корень пырея, цветущие верхушки пустырника, цветки терновника и боярышника, почки тополя черного и корни спаржи. Залить 2 столовые ложки смеси 0,5 л кипятка и настоять 1 ночь. Употреблять 3 раза в день по 0,75 стакана за 30 минут до еды. Лечение довольно длительное, но дает хороший результат. При лечении таким способом необходимо также накладывать на промежность влажные компрессы комнатной температуры из свежего творога домашнего приготовления.

● Залить 5 столовых ложек измельченной коры осины 0,5 л водки и насто-

ять 2 недели. Пить по 1 десертной ложке 3 раза в день за 15 минут до еды. Кору снимать ранней весной во время сокодвижения — молодую, зеленоватую, с тонких ветвей. Вместо коры можно использовать почки осины.

● Взять в равных частях по весу листа омелы белой, корня лопуха, кукурузных рыльцев, травы лапчатки гусиной и травы горца перечного. Заварить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка, греть на малом огне 10 минут и настоять 30 минут. Принимать по 0,7 стакана в день.

ИМПОТЕНЦИЯ

Импотенция — половое бессилие, неспособность совершать половой акт. Импотенция может быть абсолютной, временной и относительной.

Абсолютной считается импотенция, когда мужчина проявляет полное половое бессилие. Относительное половое бессилие наступает периодически и при определенных обстоятельствах.

Импотенция может быть вызвана разными причинами: недоразвитием половых желез, отсутствием половых гормонов, истощением организма, стрессом, нервно-психическими расстройствами, сахарным диабетом, гипотонией и т. д.

Злоупотребление алкоголем и курением в некоторых случаях тоже может привести к импотенции.

Симптомы. Импотенция выражается отсутствием у мужчины полового влечения, возбуждения, нарушением эрекции и эякуляции (семяизвержения).

Традиционные методы лечения

Лечение импотенции направлено на устранение ее причины. При пси-

хических нарушениях основным методом является психотерапия, дополнительно назначают лекарственные препараты.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- Залить 2 столовые ложки протертой моркови 1 стаканом кипяченого молока, поставить на огонь и поддерживать на малом огне 10 минут. Принимать 3 раза в день по 100 г.

- Тем, кто хочет повысить свою мужскую силу, полезен печенный в кожуре картофель.

- При импотенции можно принимать как общеукрепляющее средство настой лука. Для приготовления настоя 1 столовую ложку растертого в кашу лука залить 1 стаканом кипятка и настоять на водяной бане в течение 15 минут, охладить при комнатной температуре в течение 45 минут, процедить. Принимать по 0,5 стакана 2—3 раза в день перед едой.

- Смешать имбирный порошок с медом. Принимать по 0,5 чайной ложки, запивая водой, 2—3 раза в день до еды.

- Пряная трава базилика (реган) является прекрасным тонизирующим и повышающим потенцию средством. Добавлять базилик в салаты, мясные и рыбные блюда.

- Растереть в порошок ядра кедровых орехов, подливая постепенно воду до образования белой эмульсии. Употреблять 3 раза в день по 0,5 стакана за 20 минут до еды.

- Для повышения потенции и усиления полового влечения рекомендуется

съесть ежедневно за 2—3 приема по 1 стакану ядер грецких орехов, запивая козьим молоком (всего 2 стакана). Курс лечения — 1 месяц.

- Для стимулирования половой активности помогает смесь мумие с медом, желтками куриных яиц, соками трав.

- Мумие, смешанное с морковным соком из расчета 0,5 г мумие на 250 мл сока, усиливает половую потенцию мужчин и способствует оплодотворению бесплодных женщин.

Травы и сборы

- Большую пользу при импотенции могут оказать свежие ягоды боярышника, варенье или настойка из них. Для настойки 100 г сухих цветков боярышника залить 1 л водки, настоять в темном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать по 20—30 капель, запивая водой, 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Залить 1 столовую ложку сухой измельченной травы вербены 0,5 л воды, варить 5 минут, охладить, процедить. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день до еды.

- Съесть по 1 чайной ложке порошка семян дыни 3—4 раза в день.

- Залить 2 чайные ложки сухой измельченной травы дуршника обыкновенного 2 стаканами кипятка, настоять в закрытой посуде на водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3—4 раза в день до еды.

- Настойка корня женьшеня (продается в аптеке) оказывает сильное стимулирующее действие при половом

бессилии. Принимать по 15—20 капель настойки 2—3 раза в день до еды. Курс лечения — 3—6 месяцев. Использовать осенью и зимой. В весенний период настойка снижает потенцию.

- Отрезать от «руки» корня женьшеня кусочек длиной 2—2,5 см (если корень плохого качества — отрезать 4 см от любой части). Измельчить его и настоять 1 день на 0,5 л хорошо очищенной водки. Пить настойку по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой. Когда настойки останется меньше 0,05 первоначального количества, в нее следует долить водки до исходного объема и все тщательно перемешать. Добавлять водку можно 2—3 раза. Затем нужно взять свежий кусочек женьшеня и сделать новую настойку.

- Залить 50 г корня женьшеня холодной кипяченой сладкой водой и оставить на 3 часа, затем измельчить, залить 0,5 л воды, настоять в темном месте 20 дней, периодически встряхивая, процедить. Принимать по 1 чайной ложке 1 раз в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 30—40 дней.

- Залить 1,5 столовой ложки сухой или 1 столовую ложку свежей измельченной травы зверобоя 1 стаканом кипятка, настоять, охладить, процедить. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день через 30 минут после еды.

- Залить 100 г сухого измельченного корня лапчатки прямостоячей (калгана) 0,5 л водки, настоять в темном месте 2 недели, периодически встряхивая, процедить. Принимать по 25—30 капель, запивая водой, в 16, 18, 20 часов. Курс лечения — 30—40 дней, затем сделать перерыв на 10 дней и повторить курс лечения.

- Залить 100 г сухого измельченного корня левзеи софлоровидной (маралиевого корня) 0,5 л 50%-ной водки, на-

стоять в темном, теплом месте 2 месяца, периодически встряхивая, процедить. Пить от 20 капель до 1 чайной ложки на прием в зависимости от степени импотенции. Принимать 3 раза в день до еды. Последний прием — за 4—5 часов до сна. Летом не принимать.

- Залить 1 чайную ложку семян полыни обыкновенной 1 стаканом кипятка и настоять ночь в термосе. Пить по 0,3 стакана 3 раза в день за 15—20 минут до еды.

- Залить 5 столовых ложек семян полыни обыкновенной 0,5 л водки и настоять 21 день, периодически встряхивая. Процедить и пить по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 20 минут до еды.

- Растереть в порошок семена полыни обыкновенной и принимать по 1 чайной ложке 3—4 раза в день, запивая отваром корней ясменника душистого. Для приготовления отвара корни измельчить в ступке, залить 1 чайную ложку измельченных корней 1 стаканом кипятка и варить на водяной бане под крышкой 30 минут. Выпить в течение дня.

- Залить 5 столовых ложек семян крапивы 0,5 л виноградного вина (портвейна), варить в течение 5 минут и настоять 30 минут. Пить по 50 мл перед сном.

- Смешать в равных частях по весу семена крапивы двудомной и пажитника. 100 г смеси семян залить 1 л виноградного вина (портвейн), настоять в темном месте 1 неделю, периодически встряхивая содержимое, затем довести до кипения, варить на слабом огне 5 минут, охладить, процедить. Пить по 50 мл перед сном.

- Залить 4 столовые ложки травы железницы (горлянки белоцветной)

0,5 л виноградного вина или молока, варить в течение 5 минут, настоять 30 минут и процедить. Пить по 50 мл перед сном.

- Созревшие семена пажитника отварить в меде, высушить и истолочь в порошок. Принимать на кончике ножа, запивая настоем семян спаржи, 3—4 раза в день за 30 минут до еды. Настой семян спаржи готовится следующим образом: круглые красные шарики семян, снятые после увядания травы, измельчить и заварить 1 стаканом кипятка (12—15 семян), настоять ночь в термосе и пить по 0,25 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

- Залить 1 столовую ложку истолченного корня аспарцета сибирского 300 мл кипятка, кипятить 5 минут на малом огне и настоять ночь в термосе. Утром и днем пить по 50—60 мл, а перед ужином выпить весь оставшийся отвар.

- Залить 2 чайные ложки корня ятрышника широколистного 1 стаканом кипятка, варить на малом огне 10 минут, настоять 30 минут и процедить. Пить по 0,3 стакана 3 раза в день. Корень надо брать белого цвета, поскольку корень черного цвета обладает противоположным действием.

- Залить 20 г травы и цветов барвинка 1 стаканом кипятка, варить 5 минут на слабом огне и настоять 30 минут. Пить по 8 капель утром и вечером в течение 4 дней, затем сделать перерыв на 2 дня и вновь провести 4-дневный курс. Курсы приема капель с перерывами продолжать до тех пор, пока не будет использован весь отвар.

- Залить 1 десертную ложку измельченных корней подмаренника душистого (желтой каши) 1 стаканом кипятка, варить на слабом огне 5 минут,

настоять 30 минут и процедить. Принимать по 0,25 стакана за 30 минут до еды. Воду можно заменить вином.

- Залить 1 столовую ложку измельченного корня пиона уклоняющегося (марьяна корня) 0,5 л водки и настоять 21 день при комнатной температуре. Пить по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Залить 100 г корня аира болотного 1 л водки и настоять 2 недели в темном месте при комнатной температуре. Пить по 30 мл 3 раза в день.

- При половом бессилии и для усиления выделения мочи 3 раза в день за 30 минут до еды принимать по 1,5 г истолченных семян аниса.

- Взять по 5 чайных ложек листа мяты, цветков клевера, травы зверобоя и листа крапивы. Залить смесь 1 л кипятка и настоять в термосе 20 минут. Процедить. Пить по 1 стакану 3—4 раза в день. Крапиву и мяту желательно рвать на влажных почвах, зверобой и клевер — на сухих участках.

- Смешать 50 мл настойки аралии, 50 мл настойки женьшеня, 50 мл настойки заманихи, 30 мл экстракта родиолы розовой и 30 мл экстракта элеутерококка. Пить по 30 капель смеси 3 раза в день после еды.

- Взять 2 части травы тысячелистника, по 1 части корня аира и семян пажитка сенного. Залить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, остудить и процедить. Пить по 3 стакана настоя в день.

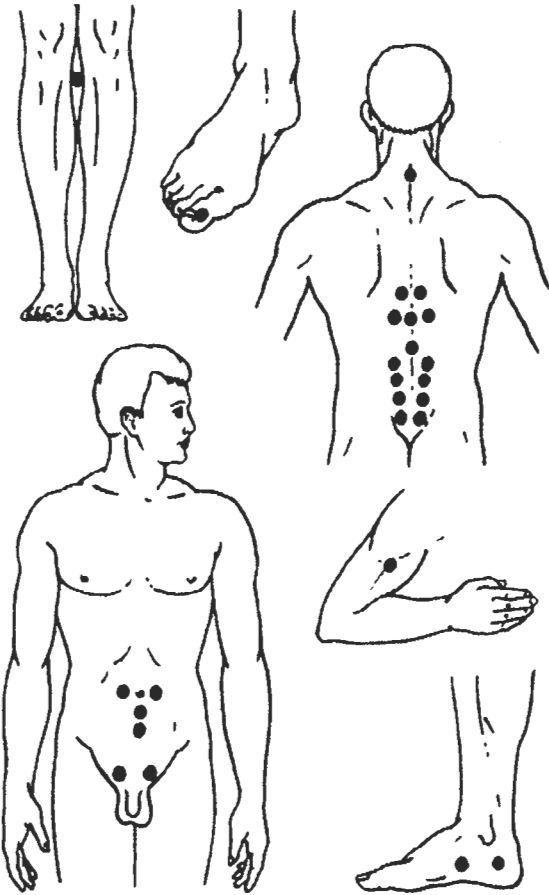
- Взять в равных частях по весу траву льнянки, исландский мох, лист мелиссы и клубни салепа. Залить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 часа и процедить. Пить по 3 стакана настоя в день.

ПРОСТАТИТ

● Взять по весу 2 части цветков календулы, 4 части цветков бессмертника, 6 частей травы зверобоя и 5 частей корневища с корнями валерианы. Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка, настоять 1 час и процедить. Другой способ: залить сбор холодной кипяченой водой, настоять 8 часов и процедить. Пить по 1 столовой ложке в день.

Точечный массаж

При половой слабости может помочь точечный массаж. Воздействовать на точки надо ежедневно 2—3 раза в день. Прежде чем начинать массаж, необходимо успокоиться и расслабиться.



Точечный массаж при импотенции

Простатит, или воспаление предстательной железы, имеет инфекционное происхождение.

Инфекция проникает в железу чаще всего из мочеиспускательного канала.

Воспалению может способствовать увеличение предстательной железы при доброкачественной гиперплазии. Простатит может развиваться как в молодом, так и в среднем возрасте. Течение заболевания может осложняться образованием абсцессов, распространением инфекции через кровь по всему организму (сепсис или септицемия) или закупоркой мочевыводящих путей.

Симптомы. При простатите могут возникать боли в области половых органов и заднепроходного отверстия, трудности при мочеиспускании, частые неудержимые позывы на мочеиспускание, боли в нижнем отделе спины и выделения из мочеиспускательного канала.

В остром периоде инфекции могут отмечаться повышение температуры и озноб.

Традиционные методы лечения

Для борьбы с инфекцией назначаются антибиотики.

Явления дискомфорта в области половых органов облегчаются использованием местных ванночек с теплой водой и приемом обезболивающих препаратов.

Рекомендуется покой.

Для предупреждения запоров и связанных с ними раздражения предстательной железы и болезненного натуживания назначается прием большого количества жидкости и слабительных средств.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- Съесть на ночь перед сном по небольшой головке свежего репчатого лука.

- Измельчить 300 г белой части лука-порея, залить 0,6 л белого сухого виноградного вина, добавить туда 100 г меда и все тщательно размешать. Смесь настоять в темном, прохладном месте в течение 10 дней. Содержимое периодически встряхивать. По истечении срока настаивания смесь процедить. Принимать по 2 столовых ложки 3 раза в день перед едой.

- Взять пучок петрушки, 4—6 морковок без зелени. Нарезать петрушку с морковью и есть это в качестве гарнира.

- Хороший терапевтический эффект оказывает экстракт прополиса, который получают путем выпаривания 40 г прополиса в 200 мл 96%-ного спирта. Из 0,1 г этого экстракта и 2 г масла какао изготавливают свечи и вводят их в прямую кишку 1 раз в сутки вечером. Лечение состоит из 2—3 30-дневных курсов с 1—2-месячными интервалами между ними.

- При увеличении простаты полезно есть салат из капустного листа, ботвы репы, шпината и помидоров.

- Взять 400 г клубники, половину твердой груши, 1 спелый банан, 1 столовую ложку пивных дрожжей. Отжать сок из клубники и груши. Поместить сок, банан и дрожжи в миксер и смешать до однородной консистенции. Принимать по 1 стакану смеси 3 раза в день перед едой.

- При заболеваниях простатитом применяется цветочная пыльца. Поддерживающая доза — 10 г пыльцы в

день, ударная доза — 30 г пыльцы в день. Пыльцу лучше принимать утром, за 10—15 минут до еды. Можно и во время еды, но ни в коем случае на ночь или поздно вечером. Курс лечения — 1 месяц, 1 месяц перерыва. За год провести 4—6 курсов.

- Смешать 1 столовую ложку цветочной пыльцы с 1 стаканом кефира. Принимать 3 раза в день. Курс лечения — 1—2 месяца.

Травы и сборы

- Залить 2—3 чайные ложки корня спаржи лекарственной 1 стаканом кипятка, варить 5 минут. Принимать по 2—3 столовых ложки каждые 4 часа.

- Залить 1 столовую ложку листа или коры лещины древовидной (орешника) 1 стаканом кипятка, варить на медленном огне 15 минут, настоять 40 минут, процедить. Пить по 1—2 столовых ложки несколько раз в день.

- Залить 1 столовую ложку измельченного корня лопуха большого 0,5 л воды. Кипятить 10 минут, процедить. Пить по 2—3 столовых ложки 4 раза в день перед едой.

- Залить 2 столовых ложки измельченных плодов шиповника 0,5 л кипятка, настоять в теплом месте 8 часов, процедить. Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день после еды.

- Залить 1 чайную ложку семян аниса 1 стаканом кипятка. После охлаждения процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

- Залить 2 столовых ложки семян крапивы 1 стаканом виноградного вина, варить 5 минут на слабом огне. Принимать по 0,25 стакана перед сном.

- Принимать по 30 капель сока су-репки 4 раза в день после еды.

- Залить 1 чайную ложку корня аира болотного 1 стаканом кипятка, настаивать. Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день до еды.

- Залить 50 г высушенных оболочек плодов каштана 700 мл кипятка. Настоять 12 часов, затем настой выпарить на водяной бане до объема 250 мл. Процедить, принимать по 40 капель 3 раза в день.

- Взять по весу по 10 частей оболочек плодов каштана и побегов омелы, по 3 части корня лопуха, кукурузных рылец, травы водяного перца и травы лапчатки гусиной. 5 столовых ложек смеси залить 1 л кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 1 стакану настоя 3 раза в день.

- Взять 1 столовую ложку шишек хмеля и 3 столовых ложки травы пустырника, залить 0,5 л кипятка. Настоять 6 часов, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день после еды.

- Смешать в равных частях по весу семена лука, моркови, подорожника, петрушки, кориандра. 2 столовые ложки смеси измельчить в порошок, залить 0,5 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, охладить 10 минут, процедить. При лечении и профилактике простатита утром выпить 0,5 стакана настоя за 30 минут до еды. Вечером выпить 1 стакан, уже лежа в постели, согретой грелкой, — это необходимое условие. Мочевой пузырь опорожнять только сидя.

- Смешать 20 г корня стальника, 12 г семени конопли, 15 г коры лещины, по 10 г травы синеголовника, травы дрока красильного, травы дубровника, листа купены лекарственной, травы хвоща полевого и зимолюбки зонтичной, 5 г травы истода. Залить 1 столовую ложку смеси 0,5 л кипятка, настоять 1 час, процедить и выпить в течение дня

в 4 приема через 1 час после еды. Курс лечения — 25—30 дней, повторить через 2—3 недели.

- Взять по 3 чайных ложки корней стальника, хвои и плодов можжевельника, по 1 чайной ложке листа Melissa, семени укропа, травы хвоща полевого, коры крушины. Сбор залить 0,5 л крутого кипятка, варить 2—3 минуты, после чего настоять 1,5 часа. Принимать до еды по 0,5 стакана 3 раза в день.

УРЕТРИТ

Уретрит — воспаление слизистой оболочки мочеиспускательного канала — уретры. Уретрит может иметь венерическую и невенерическую природу. Венерический уретрит чаще всего возникает в результате заражения гонореей, невенерический — как следствие травм мочеиспускательного канала. Заболевание может протекать в острой и хронической формах.

Симптомы. Болезненное мочеиспускание, жжение, зуд, выделения слизистые или гнойные, иногда с примесью крови.

Традиционные методы лечения

При гонорейном уретрите лечение то же, что при гонорее. При невенерическом уретрите назначают антибиотики и противовоспалительные средства. Рекомендуется обильное питье.

Нетрадиционные и народные методы лечения

- Пить свежий сок клюквы.

- Пить 2—3 раза в день настой из листьев черной смородины. 2—3 столовые ложки листьев залить 2 стаканами кипятка.

● Ягоды черной смородины — противовоспалительное и мочегонное средство. Готовить из них отвары, настои, есть свежими.

● Нарезать 80 г зелени петрушки, залить молоком так, чтобы оно покрывало траву. Поставить в нежаркую печь и дать молоку вытопиться, процедить. Принимать по 1—2 столовых ложки ка-

ждый час. В течение дня выпить все средство.

● Залить 1 чайную ложку сухих цветков василька без корзинок 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 2 столовых ложки 3 раза в день до еды.

См. также *Цистит, Мочекаменная болезнь*.

ОСОБЕННОСТИ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА

Детский возраст имеет свои градации: новорожденным считается ребенок до 4 недель от роду, грудным — от 4 недель до 1 года, ясельного возраста — от 1 года до 3 лет, дошкольный возраст — от 3 до 6—7 лет, младший школьный возраст — от 6—7 до 11 лет, старший школьный возраст от 12 до 17—18 лет.

У новорожденных и грудных детей часто возникают вполне взрослые проблемы и болезни, например беспокойный сон, аллергия, грыжа, глисты. Но лечить эти заболевания по общей методике нельзя, так как они имеют множество особенностей, присущих только детскому возрастному периоду.

Возникают в детском возрасте и заболевания, которыми взрослый человек не болеет или болеет, но в другой форме, например молочница.

Невылеченные или недолеченные в детстве заболевания в дальнейшем мо-

гут привести к тяжелым физическим и психическим недугам.

Правильное же и вовремя начатое лечение позволяет ребенку избавиться даже от серьезных наследственных заболеваний.

Детские заболевания во многом отличаются от тех, которыми болеют взрослые.

К ним относят такие инфекционные болезни, как ветряная оспа, свинка, скарлатина, корь и др.

Обычно эти заболевания переносят в детском возрасте и на всю жизнь приобретают к ним иммунитет.

Если человек не переболел подобными инфекциями в детстве и не сделал своевременно прививку против них, то он может заразиться во взрослом состоянии. В этом случае болезнь будет протекать тяжелее, так как иммунитет у ребенка обычно гораздо выше, чем у взрослого человека.

ДЕТСКИЕ БОЛЕЗНИ

БЕСПОКОЙНЫЙ СОН

Беспокойный сон ребенка говорит о том, что у малыша что-то не в порядке, что-то болит. Поэтому надо поста-

раться выяснить причину плохого сна и в первую очередь попытаться устранить ее. В дополнение к этому можно воспользоваться народными средствами.

Нетрадиционные и народные методы лечения

● Залить 1 чайную ложку сока укропа и 1 чайную ложку меда 1 стаканом молока. Хранить в холодильнике не более суток, при комнатной температуре не более получаса. Давать детям по 1 чайной ложке после еды в подогретом виде.

● Положить у изголовья ребенка корень валерианы, завернутый в марлевую ткань.

● Залить 1 десертную ложку цветков ромашки аптечной 1 стаканом кипятка и настоять 1 ночь. Процедить и давать ребенку по 1 чайной ложке 5—6 раз в день.

● Залить 1 столовую ложку свежей измельченной зелени укропа или семян укропа 2 стаканами воды. Настоять, процедить, давать ребенку по 1 чайной ложке на ночь.

ВЕТРЯНАЯ ОСПА

Ветряная оспа — инфекционное заболевание, вызываемое очень заразным вирусом, который распространяется воздушно-капельным путем, а также через прямые контакты с выделениями дыхательной системы или жидкостью, содержащейся в кожных высыпаниях зараженных людей. Ветряная оспа передается и косвенным путем — через зараженную одежду, посуду и т. д. Переболевшие ветряной оспой приобретают стойкий иммунитет к болезни.

Симптомы. Инфекция ветряной оспы обычно начинается с легкого жара и недомогания. Через сутки появляется сыпь. Сначала это маленькие красные пятнышки на теле, руках, ногах и лице. Отличить сыпь ветряной оспы от других кожных высыпаний

можно с помощью таблицы. Вскоре пятнышки набухают и наполняются жидкостью, образуя пузырьки. Сыпь вызывает сильный зуд. Жидкость в пузырьках очень заразна, так как содержит живые вирусы. Может быть несколько волн высыпания, но в конце концов пузырьки подсыхают и покрываются коркой. Наконец, на 7—10-й день все пузырьки покрываются коркой, температура падает и больной перестает быть заразным.

Традиционные методы лечения

Обычно лечат только симптомы ветряной оспы, чтобы облегчить состояние больного, например дают жаропонижающие лекарства, пузырьки смазывают зеленкой.

Детям с ослабленной иммунной системой, если они подверглись опасности заражения вирусом ветряной оспы, вводят иммуноглобулин (защитные белковые антитела), чтобы предотвратить заболевание.

Нетрадиционные и народные методы лечения

● Залить 1—2 столовые ложки травы петрушки 0,5 л кипятка, настоять, процедить. Давать ребенку по 1 чайной ложке 3 раза в день.

● Залить 1 чайную ложку измельченных корней петрушки 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Давать ребенку по 1 чайной ложке 3 раза в день.

ГРЫЖА ПУПОЧНАЯ У МЛАДЕНЦЕВ

Грыжа — выпячивание внутренних органов из полости, в которой они расположены, через дефекты в стенке

Кожные проявления при различных заболеваниях

Заболевание	Жар	Зуд	Характер сыпи	Цвет
Опрелость	Нет	Нет	Только при инфекции	Красный
Импетиго	Иногда	Изредка	Струпья на язвах	Золотистые корки на красных язвочках
Стригущий лишай	Нет	Изредка	Слегка выпуклые кольца	Красный
Крапивница	Нет	Интенсивный	Волдыри, напоминающие ожог крапивой	Ярко-розовые, слегка выпуклые, иногда белые, в центре волдыри на покрасневшей коже
Сыпь, вызванная химикатами	Нет	От умеренного до интенсивного	Иногда волдыри	Красный
Экзема	Нет	От умеренного до интенсивного	Изредка волдыри (при инфекции)	Красный
Перхоть и себорея	Нет	Изредка	Чешуйчатая	Белый, желтый, красноватый
Ветряная оспа	Да	Интенсивный	Плоская, затем выпуклая, затем пузырьки и корки	Красный
Корь	Да	Нет, иногда — слабый	Плоские мелкие пятна	Розовый, затем красный
Краснуха	Да	Нет	Плоские или слегка выпуклые пятна	Красный
Скарлатина	Да	Нет	Плоские пятна, кожа на ощупь напоминает наждачную бумагу	Красный

этой полости (подробнее см. *Грыжа*). У младенцев грыжа появляется из-за внутриутробных пороков развития (незаращение пупочного кольца).

Она может быть вызвана также плохое перевязанной пуповиной или скоплением газов.

Иногда грыжа появляется при крике ребенка и легко вправляется в состоянии покоя.

Симптомы. Припухлость в области пупочного кольца.

Традиционные методы лечения

В первые годы жизни ребенка показаны массаж, лечебная гимнастика,

правильное питание. Если к 3—5 годам грыжа не проходит, назначают операцию.

Нетрадиционные и народные методы лечения

- Наложить на грыжу ребенка лейкопластырь, поверх которого обмотать место бинтом. Повторять процедуру 10—15 дней подряд.

- Положить на пупок старую медную монету («пятак») и закрепить ее лейкопластырем. Во время купания ребенка монету снимать, пупок обрабатывать слабым раствором йода в воде.

● Положить на пупок марлю, смоченную соком кислой капусты, а сверху прикрыть ее ломтиком свежего картофеля диаметром примерно 2 см. При регулярном использовании болезнь может пройти через 1 месяц.

Заговор от детской грыжи

«Бабушка Соломонидушка у Пресвятой Богородицы грыжу заговаривали медными щеками, железными зубами. Так и я заговариваю у раба Божьего (имя ребенка). Аминь».

Заговаривать 3 раза и 3 дня подряд, кроме воскресенья. При заговоре надо слегка прикусывать губами пупок ребенка.

ДИАТЕЗ ЭКССУДАТИВНЫЙ

Экссудативный диатез — повышенная чувствительность кожи и слизистых оболочек к внешним раздражителям. Признаки экссудативного диатеза проявляются обычно уже в первые месяцы жизни ребенка.

Пищевыми аллергенами чаще всего являются молоко, яйца, творог, шоколад, какао, клубника, орехи, апельсины.

Симптомы. Начинается диатез в виде покраснения на щеках, кожа становится шершавой и шелушится. В дальнейшем на этом месте могут появиться мокнущая экзема и зуд.

При диатезе, который в народе чаще называют «почесухой», у ребенка появляются зудящие узелки красного цвета, располагающиеся на сгибах конечностей.

На слизистых оболочках детей, страдающих экссудативным диатезом, часто наблюдаются воспаления.

Традиционные методы лечения

Детей надо чаще пеленать. Одеяло и постель ребенка нельзя прокладывать полиэтиленовой пленкой.

Пеленки нельзя стирать синтетическим порошком, использовать мыло и соду.

Ограничить или исключить продукты, способные вызвать аллергическую реакцию.

Обязательны закаливание, лечебная гимнастика, массаж.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Травы и сборы

● Залить 2 столовые ложки травы череды 0,5 л кипятка. Настоять, укутав, 12 часов, процедить. Настой пить по 0,5 стакана 3 раза в день и применять для ванн.

● Взять по 5 г корневищ девясила, травы горечавки и травы тысячелистника, залить 0,5 л воды, смесь кипятить 10 минут, настаивать 30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день в течение 1—2 месяцев в теплом виде перед едой.

● Смешать 1 часть пихтового масла и 3 части детского крема или оливкового масла с добавлением витамина С. Можно приготовить мазь из 3 частей пихтового масла, 3 частей серной мази и 4 частей детского крема. Смазывать пораженные участки кожи.

● Залить 1 столовую ложку сухих измельченных корневищ пырея ползучего 0,5 л кипятка. Кипятить 15 минут, настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3—4 раза в день до еды.

● Залить 1 чайную ложку измельченных корней одуванчика 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 1—2 часа,

процедить. Принимать по 0,25 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды. Улучшает обмен веществ у ребенка.

Лечебные ванны

● При диатезе очень эффективны ванны из трав. Они оказывают общеукрепляющее, успокаивающее и дезинфицирующее действие. Температура воды для лечебной ванны должна быть 36—38°C, продолжительность 15—20 минут.

● Взять для полной ванны 1 кг дубовой коры, для половинной — 500 г, для ножной — 250 г. Кору высушить, измельчить, выдержать несколько часов в 1 л холодной воды, прокипятить в течение 30 минут на медленном огне, процедить и вылить в воду в ванне.

● Взять для полной ванны 250 г корня и зелени аира, для половинной — 125 г. Корни и зелень залить 1 л холодной воды и прокипятить в течение 30 минут, после чего отвар вылить в ванну.

● Взять свежие или высушенные листья грецкого ореха, залить холодной водой и прокипятить в течение 45 минут под крышкой, процедить и вылить в воду в ванне. Для полной ванны потребуется 1 кг листьев, для половинной 500 г, а для сидячей или ножной по 250 г.

● Взять 500 г высушенных соцветий ромашки для полной ванны, 250 г — для половинной ванны, 150 г — для сидячей ванны, 100 г — для ножной, залить соцветия 1 л холодной воды и кипятить в хорошо закрытой посуде 10 минут, процедить, вылить в воду в ванне.

● Взять 150 г травы череды, залить 1 л кипятка, прокипятить в течение 10 минут, процедить и вылить в ванну с теплой водой. Купать ребенка 1 раз в день, при тяжелых случаях можно купать 2 раза в день.

● Заварить 50 г травы душицы 1 л кипятка, процедить и соединить с 10 л воды. Применять для ванн или обмываний ребенка.

● Купать детей в крахмальных ваннах: 0,5—1 кг крахмала предварительно растворить в холодной воде и влить в приготовленную ванну. Ванны с температурой 37—39°C по 15—20 минут можно принимать через день в течение 1 месяца.

ДИФТЕРИЯ

Дифтерия — острое инфекционное заболевание, вызываемое дифтерийной палочкой.

Она распространяется посредством прямых и косвенных контактов с зараженным человеком. Дифтерийные палочки выделяют токсические вещества, поражающие ткани тела, особенно нервной системы и сердца. Длительное воздействие этих веществ может вызвать смерть.

Прежде дифтерия была одним из самых частых смертельных детских заболеваний, но благодаря иммунизации она стала достаточно редким заболеванием.

Симптомы. На задней стенке горла образуются пленки. Эти пленки в конце концов слипаются и полностью закрывают дыхательный проход. Есть и другие симптомы: язвы в горле, вздутые железы на шее, жар и лихорадка, головная боль и тошнота.

Традиционные методы лечения

Лечение антибиотиками и антитоксическими лекарствами на ранней стадии болезни часто бывает успешным.

Перенесшие болезнь приобретают иммунитет; иммунитет обеспечивает и противодифтерийная вакцина.

Нетрадиционные и народные методы лечения

- Смазывать дифтерийные налеты свежесжатым соком клюквы.

- Взять 1 стакан клюквенного, лимонного или брусничного сока, подогреть и выпить маленькими глотками. Теплым соком полоскать горло: по 1 стакану через каждые 30 минут. В выжимки вылить 1 рюмку спирта, наложить компресс на горло.

- Смазывать настойкой корня родиолы розовой (продается в аптеке) пораженные места в горле 2—3 раза в день.

- Смазывать настойкой из листа эвкалипта (продается в аптеке) пораженные места 2—3 раза в день.

КОКЛЮШ

Коклюш — острое инфекционное заболевание — вызывается чрезвычайно заразной бактерией. Болезнь распространяется воздушно-капельным путем на расстоянии 2—3 м. Болеют дети чаще в возрасте от нескольких месяцев до 5—8 лет. Перенесшие коклюш приобретают стойкий иммунитет; иммунитет можно получить и благодаря вакцинации. Вакцину коклюша часто вводят вместе с вакцинами дифтерии и столбняка детям до 7 лет. Для детей старше 7 лет вакцину коклюша в комбинированную вакцину не добавляют, поскольку болезнь в этом возрасте уже не столь опасна.

Угрожающим жизни осложнением коклюша является пневмония. Кроме того, во время кашля напряжение тела настолько сильное, что это может вызвать грыжи, выпадение прямой кишки и кровоизлияние в мозг. В течение нескольких последующих лет у ребенка, перенесшего коклюш, появляется

предрасположенность к другим заболеваниям дыхательных путей, сопровождающимся кашлем.

Симптомы. На первых порах коклюш выглядит как грипп или респираторная инфекция: краснота в горле, кашель, чиханье, слезящиеся глаза, легкий жар.

Через несколько недель кашель становится все более мучительным, приступы начинаются внезапно и повторяются по 40 и более раз в течение суток. Они часто сопровождаются рвотой.

На последней стадии заболевания жар и другие симптомы проходят, но кашель остается. Тяжелые приступы продолжаются, особенно по ночам. Ребенок кашляет по 8—10 раз, ни разу не передохнув, затем он наконец вздыхает, производя характерный судорожный и шумный звук. Эта стадия может продолжаться недели, но в конце концов приступы кашля слабеют.

Традиционные методы лечения

Назначают лекарственные препараты для отхождения мокроты. При тяжелой форме коклюш лечат антибиотиками.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

- Взять 1 столовую ложку с верхом сахарного песка, положить на сковороду и поставить на медленный огонь. Когда сахар приобретет коричневый цвет, снять сковороду и влить в песок 0,5 стакана крутого кипятка. Вливать осторожно, так как образуются брызги. Состав тщательно размешать. Давать детям по 1 чайной ложке 4—5 раз в день и на ночь перед сном.

● Сок чеснока, смешанный в соотношении 1:1 со свиным нутряным топленым жиром, втирать 1—2 раза в день в течение 10—15 минут в кожу шеи и грудной клетки при коклюше.

● При лечении коклюша у детей 5 зубчиков чеснока мелко нарезать или истолочь, прокипятить в 1 стакане цельного молока до мягкости чеснока и давать пить по несколько раз в день.

● Головку чеснока растереть в кашу и смешать со 100 г сливочного масла или жира и эту смесь втирать в подошвы ног 1 раз в день на ночь — при коклюше и мучительном ночном кашле. Используют эту мазь также при лечении мозолей, опухолей мягких тканей, болезней кожи, чесотки, экземы и т. д.

● При очень сильном, затяжном кашле полезно накладывать на грудь, бока и спину ткань, намазанную слегка подогретой чесночно-медовой смесью, приготовленной в соотношении 1:1. Сверху ткань покрыть компрессной бумагой и тщательно утеплить шерстяным платком, перевязать. Компресс делать на ночь в течение 4—5 дней. Очень эффективное целебное средство. Следует остерегаться сквозняков и охлаждения.

● Если кашель мучает главным образом по утрам, то следует головку чеснока измельчить, смешать с 0,5 л патоки, сварить на слабом огне и понемногу есть эту смесь утром натощак, сразу после пробуждения. Это средство очень хорошо успокаивает кашель.

● Часто сильный кашель и даже коклюш у детей излечивают одним натиранием на ночь подошв ног больного растертым в кашу чесноком, после чего на ноги следует надеть сначала простые хлопчатобумажные носки, а затем шерстяные носки — одну-две пары. После втирания чеснока нельзя ходить, следует лежать в постели.

● Белую часть лука-порея сварить, измельчить в кашу, смешать с равным количеством меда, давать ребенку при лечении коклюша по 0,5—1 чайной ложке каждый час.

Травы и сборы

● Залить 1 столовую ложку корней и корневищ девясила высокого 2 стаканами воды и кипятить 15 минут на слабом огне. Принимать по 2 столовых ложки через каждый час в течение всего дня.

Внимание! При заболевании почек не принимать.

● Залить 1 столовую ложку ягод черной смородины 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 1—2 часа, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3—4 раза в день. Полезен при коклюше и сок из свежих ягод черной смородины.

● Залить 2 чайные ложки травы тимьяна обыкновенного 0,5 стакана кипятка, выпарить до половины объема, добавить 1—2 чайные ложки меда на 1 стакан экстракта. Ребенку давать по 1 чайной ложке 3 раза в день.

● Залить 1 столовую ложку сухой травы чабреца 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

● Залить 1 чайную ложку корней первоцвета весеннего 1 стаканом воды. Кипятить 10 минут. Настаивать, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4—5 раз в день.

● Залить 2 г травы фиалки душистой 1 стаканом кипятка. Поставить на огонь на 10 минут. Давать ребенку по 1 столовой ложке через 2 часа в течение всего дня. Жмыхом травы обложить верхнюю часть груди ребенка и забин-

товать ее так, чтобы получился согревающий компресс.

- Смешать 50 г чеснока и 20 г сухой измельченной травы чабреца, залить 0,5 л воды, варить в закрытой посуде на слабом огне, пока жидкость не упарится наполовину, процедить, добавить 200 г меда, предварительно сваренного на кипящей водяной бане, и 200 г сахара. Все хорошо перемешать. Этот приятный сироп давать ребенку при коклюше по 1 чайной ложке после еды.

- Взять в равных частях почки сосны, лист подорожника большого, лист мать-и-мачехи. 4 чайные ложки сбора залить 1 стаканом холодной воды. Настаивать 2 часа. Кипятить 5 минут, процедить. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день.

- Взять в равных частях по весу корень алтея и траву тимьяна обыкновенного. 2 столовые ложки смеси залить 0,5 л воды, кипятить 5 минут, после остывания процедить. Принимать по 0,25—0,5 стакана 3 раза в день.

- Взять в равных частях плоды аниса, плоды фенхеля, семя льна, траву тимьяна. 4 чайные ложки смеси настоять в 1 стакане холодной воды в течение 2 часов, кипятить 5—6 часов на слабом огне, остудить и процедить. Пить по 0,25 стакана 4 раза в день.

См. также *Кашель, Бронхит*.

КОРЬ

Корь — острая инфекционная болезнь, вызываемая вирусом.

Вирус чрезвычайно заразен и распространяется путем прямых и косвенных контактов.

При кори очень важно оградить ребенка от заражения какой-либо другой болезнью, так как иммунитет у не-

го ослаблен и процесс заражения может быть очень быстрым. Осложнениями кори являются пневмония, которая становится причиной большого числа связанных с корью смертей, и энцефалит (воспаление и опухоль мозга), который может привести к необратимому повреждению мозга и к смерти.

Перенесшие корь приобретают стойкий иммунитет; однако иммунитет можно получить и путем вакцинации.

Симптомы. Ранние симптомы кори напоминают симптомы обычного гриппа — жар, мышечная боль, кашель, насморк и чувствительность глаз к свету.

На 3—4-й день появляется красная сыпь — сначала на голове и на лице, а потом, в течение следующих 3 дней, она распространяется по всему телу.

После этого жар спадает и сыпь становится коричневатой. В местах концентрации сыпи наблюдается шелушение кожи.

Традиционные методы лечения

Лечение направлено на поддержание защитных сил организма, пока болезнь протекает своим ходом. Назначают постельный режим и обильное питье.

Очень важен правильный уход за кожей и слизистыми оболочками. Глаза ребенка нужно промывать 4—5 раз в день кипяченой водой или 1%-ным раствором борной кислоты, но лицо при этом мочить нельзя.

Ватным тампоном, смазанным вазелином, следует прочистить носовые ходы.

Рот надо полоскать слабым раствором перманганата калия, а младенцам прочищать рот тампоном, смоченным в растворе борной кислоты.

Нетрадиционные и народные методы лечения

● Залить 1 чайную ложку свежих или сухих измельченных корней петрушки 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 6—8 часов, процедить. Принимать по 1 чайной ложке 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

● Залить 2 столовые ложки плодов малины 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 1 час. Пить как чай несколько раз в день.

● Залить 2 столовые ложки цветков липы 2 стаканами горячей воды, кипятить 10 минут. Пить на ночь по 1—2 стакана. Является потогонным, успокаивающим и болеутоляющим средством.

МОЛОЧНИЦА, ИЛИ ДРОЖЖЕВОЙ СТОМАТИТ

Молочница — грибковое заболевание слизистой оболочки полости рта, чаще всего она поражает грудных детей.

Симптомы. Сначала возникают покраснение и сухость, затем появляется несколько белых пятнышек, затем они сливаются в сплошной налет. Весь рот покрывается белым творогообразным налетом, который нельзя соскабливать.

Традиционные методы лечения

Грудному ребенку промывают рот слабым (розовым) раствором марганцовки. Смазывают пораженные места противогрибковыми препаратами.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

● Для грудных детей источник полезных питательных веществ, профи-

лактическое и лечебное средство против молочницы — морковный сок. Грудного ребенка начинать поить морковным соком с 4-й недели жизни по 1—2 капли 1 раз в день или через день за 10—15 минут до кормления грудью, постепенно увеличивая количество сока до 2 чайных ложек к 4-му месяцу. К первому году жизни ребенок может получать через день не более 5 чайных ложек морковного сока.

● Отжать сок моркови, подсластить медом, смазывать рот ребенку.

● Протирать пораженные места тампоном, смоченным в растворе соды или сахара.

Травы и сборы

● Залить 1 столовую ложку цветков календулы 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 1 час, процедить. Смазывать рот ребенку 2—3 раза в день.

● Сок калины сварить с медом. Отваром смазывать рот ребенку. Можно во время варки добавить цветки шиповника.

● Залить 20 г травы шалфея лекарственного 1 стаканом кипятка. Смешать 3 части отвара и 1 часть уксуса. Применять как примочку.

● Залить 1 столовую ложку травы вербейника обыкновенного 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Смазывать ребенку рот. Настой помогает также при стоматите и неприятном запахе изо рта.

ПРОРЕЗЫВАНИЕ ЗУБОВ

Обычно первые зубы у ребенка начинают прорезываться в 6—7 месяцев, но могут появиться раньше или позднее, что обусловлено наследственностью. При прорезывании зубов ребе-

нок ведет себя беспокойно, плачет, капризничает, грызет все подряд. Рост зубов у ребенка продолжается до 2 лет, к этому времени у ребенка должно вырасти 20 молочных зубов.

Прорезывание зубов снижает общую сопротивляемость организма ребенка, и в этот период он может заболеть.

Симптомы. При прорезывании зубов десны у ребенка припухают, зудят.

Нетрадиционные и народные методы лечения

- Смазывать десны ребенка медом, это помогает прорезыванию зубов.
- Смазывать десны ребенка раствором соды: 1 чайная ложка на 1 стакан воды.
- Полезно для укрепления зубов давать ребенку продукты, содержащие кальций и фосфор: молоко, творог, сыр, а также витамины В, С, А.

РАХИТ

Рахит — общее заболевание всего организма с нарушением обмена веществ, в основном обмена кальция и фосфора. Болеют рахитом преимущественно дети первых 2—3 лет жизни, но он может встречаться и в более позднем возрасте, особенно в периоды усиленного роста ребенка. Основной причиной рахита является нехватка витамина D. Даже легкие формы рахита снижают сопротивляемость организма ребенка, ведут к частым простудным заболеваниям. Пневмонии у детей, больных рахитом, имеют затяжное течение. Рахит часто сопровождается дистрофией, анемией.

Симптомы. На ранних стадиях заболевания ребенок становится раз-

дражительным, капризным. Появляется потливость, особенно во время кормления и сна. Пот липкий, с неприятным запахом. Ребенок трется головой о подушку, и волосы на затылке выпадают. С развитием болезни размягчаются кости черепа, голова приобретает квадратную форму; замедляется прорезывание зубов, нарушается прикус; кости грудной клетки становятся мягкими, грудная клетка деформируется. В тяжелых случаях может появиться горб.

Традиционные методы лечения

Назначают витамин D, ультрафиолетовое облучение, лечебный массаж, лечебную гимнастику. Большое внимание уделяется питанию и режиму дня ребенка.

Общие рекомендации

- Как можно больше бывать на свежем воздухе.
- Принимать солнечные ванны.
- Ежедневно в течение 1 месяца давать ребенку рыбий жир. После 15-дневного перерыва повторить курс.
- В рационе ребенка, больного рахитом, должны быть молоко, яичные желтки, протертая печень, рыба (особенно тунец, лосось).

Нетрадиционные и народные методы лечения

Травы и сборы

- Залить 2 столовые ложки травы череды 2 стаканами кипятка, настоять в течение 30 минут, процедить. Давать ребенку по 0,5 стакана 2—3 раза в день.
- Залить 1 столовую ложку корня лопуха 2 стаканами кипятка, настаивать

2 часа, процедить. Настой принимать в горячем виде по 0,3 стакана 3—4 раза в день.

- Залить 15 г травы мяты перечной 100 мл спирта, настоять, процедить. Принимать по 15—20 капель 3 раза в день.

Лечебные ванны

- Смешать по 200 г корня девясила и корня лопуха и залить смесь 10 л кипятка. Поставить на слабый огонь и греть 15 минут, настоять 1,5 часа, процедить. Отвар вылить в ванночку и купать ребенка.

- Смешать по 150 г корня аира болотного и корня крапивы, залить смесь 10 л крутого кипятка, греть на медленном огне 10 минут, настоять 50 минут, процедить и использовать для ванн.

- Взять 400 г травы череды трехраздельной и 100 г цветков тысячелистника обыкновенного, заварить смесь 10 л кипятка. Поставить на медленный огонь и греть в течение 5 минут. Настоять 50 минут, процедить. Приготовить в ванне теплую воду, смешать ее с отваром и купать ребенка.

СВИНКА, ИЛИ ЭПИДЕМИЧЕСКИЙ ПАРОТИТ

Свинка — острое инфекционное заболевание вирусной природы, поражающее железы, чаще всего околоушные и подчелюстные, но иногда и половые — яички и поджелудочную железу. Болезнь распространяется в результате прямых контактов с зараженными, через слюну или жидкие выделения дыхательных путей.

Свинка нередко дает такие осложнения, как потеря слуха, поражение

сердца, печени и центральной нервной системы.

Примерно у каждого третьего мужчины, переболевшего в детстве свинкой, после полового созревания развивается орхит — воспаление яичек; обычно он не имеет последствий, но в некоторых случаях вызывает бесплодие.

Симптомы. В начале заболевания появляются головная боль, плохой аппетит, утомляемость и жар.

Через некоторое время начинается боль в ушах, усиливающаяся при жевании.

Околоушные железы воспаляются с обеих сторон или с одной стороны. Опухоль увеличивается в течение нескольких дней и сохраняется примерно около 1 недели.

Традиционные методы лечения

Специального лечения не требуется, главное — создать больному ребенку покой. Назначают постельный режим, обильное питье. После еды рекомендуется полоскать полость рта кипяченой водой или слабым раствором марганцовки. Воспаленные железы надо держать в тепле.

Нетрадиционные и народные методы лечения

- Залить 2 чайные ложки листа шалфея 2 стаканами кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 0,5 стакана теплым 3—4 раза в день и полоскать настоем горло.

- Взять по 2 столовых ложки листа шалфея, цветков бузины и липового цвета и по 2 чайных ложки мяты перечной и семян укропа. Смесь измельчить и заварить 10 стаканами кипятка. Нагнуться над кипящей заваркой, укутав

шись одеялом, и подышать над паром. Процедуру проводить 1 раз в день по 30 минут.

СКАРЛАТИНА

Скарлатина — острое инфекционное заболевание, вызываемое стрептококком. Симптомы скарлатины во многом совпадают с симптомами ангины, поэтому точно установить диагноз не всегда возможно и инфицированный человек может стать разносчиком вируса.

Инфекция передается при разговоре, кашле, чиханье воздушно-капельным путем, а также через посуду, игрушки, книги. Больной заразен на протяжении всего периода заболевания, а также может быть бактерионосителем еще 1 месяц после болезни. Перенесший скарлатину сохраняет к ней стойкий иммунитет.

Симптомы. Температура повышается до 39—40°C и выше. В начале болезни — сильная головная боль, часто — рвота, иногда бред и судороги. В глотке ощущается жжение, глотать трудно.

Опухают железы под нижней челюстью, больно открывать рот. К концу первого дня болезни появляется сыпь.

Традиционные методы лечения

Постельный режим в течение 7—10 дней, прием антибиотиков.

Нетрадиционные и народные методы лечения

● Рот и горло полоскать настоем травы шалфея: 1 столовую ложку травы залить 1 стаканом кипятка, настоять, процедить.

● Залить 1 столовую ложку сухих корневищ валерианы 1 стаканом холодной воды. Настаивать под крышкой 12 часов, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день до еды.

● Принимать порошок из корней валерианы: по 1—2 г, не более 3—4 г в день.

● Залить 1 столовую ложку корней бедренца камнеломки 2 стаканами воды. Варить 10—15 минут на медленном огне. Настаивать, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день.

● Залить 1 чайную ложку измельченных корней петрушки 1 стаканом кипятка. Настоять, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.



Часть 5

**ПРИРОДНАЯ
КОСМЕТИКА**

В магазинах продается множество различных средств для ухода за кожей и ее лечения.

Но в некоторые из них включены добавки, которые могут вызвать аллер-

гию, дерматит и т. д. Гораздо безопаснее использовать средства, имеющиеся всегда под рукой, проверенные веками и не содержащие химических добавок.

УХОД ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА

КОСМЕТИЧЕСКИЕ МАСКИ

Маски, как и кремы, накладывают по направлению кожных линий: от середины подбородка — к мочкам ушей; от углов рта — к середине ушных раковин; от середины верхней губы, крыльев носа — к верхней части ушных раковин; от середины лба — к вискам; на переносице — от спинки к кончику носа, по боковым поверхностям носа и от спинки к основанию.

Перед тем как применить маску, надо умыться или протереть лицо лосьоном, соответствующим типу вашей кожи.

На кожу вокруг глаз маску накладывать не следует. Эту область надо смазать питательным кремом, после чего на 2—3 минуты положить на лицо смоченную в горячей воде льняную салфетку. От тепла мышцы расслабля-

ются, благодаря чему питательные вещества лучше впитываются в кожу. Компресс лучше готовить с настоем растений — цветков ромашки, листьев мать-и-мачехи и облепихи, цветков тысячелистника и др. При чувствительной коже от горячего компресса следует отказаться.

Маску оставляют на лице 15—20 минут, затем смывают теплой водой и обмывают лицо холодной.

Фруктовые маски можно делать и зимой, используя для этой цели свежемороженые ягоды и фрукты.

Если на лице активно растут жесткие волосы или расширены сосуды, то маски делать не следует.

Маски для сухой кожи

● Подогреть любое растительное масло до температуры 38°C (чуть выше температуры тела), пропитать им мно-



Линии наложения масок и кремов

гослойную марлю и положить ее на лицо. Через некоторое время снять маску тампоном, смоченным в горячей воде, после чего промокнуть лицо прохладным влажным полотенцем.

- Смешать 2 столовые ложки творога и 2 чайные ложки растительного масла. Положить на лицо на 20 минут, затем смыть теплой водой или кефиром.

- Желток яйца тщательно растереть с 1 чайной ложкой оливкового масла, в котором предварительно, в течение 10 минут, на водяной бане настаивали цветки ромашки и череды в соотношении 1:1. Маску нанести на кожу тонким слоем и через 10—15 минут снять среднежидким чаем комнатной температуры. Подсохшую кожу смазать кремом. Маска хорошо сужает расширенные капилляры на коже.

- Смешать 2 чайные ложки обезжиренного творога с 1 чайной ложкой сока петрушки и добавить 0,5 чайной ложки витаминизированного рыбьего жира или 1 чайную ложку льняного масла, а также цедру 1 лимона или апельсина.

Нанести маску на кожу лица, а через 10—15 минут снять холодным отваром петрушки. Подсохшую кожу смазать любым жирным кремом.

Маски для сухой и дряблой кожи

- Смешать 6—7 г жирного крема с 0,5—1 чайной ложкой лимонного сока и 0,5 чайной ложки сметаны. Полученную смесь нанести на кожу на 20—25 минут, а затем снять тампоном, смоченным тонирующим лосьоном.

- Смешать 5—10 г ланолинового крема с 5—7 г выдержанного сока алоэ и 5—10 мл растительного масла. Теплую смесь нанести массирующими движениями на влажные после предварительного теплого солевого компресса лоб и шею. Через 10—15 минут маску удалить шпателем (или черенком ложки) и сверху нанести белковую маску (2 ложки белка растереть с 0,5 чайной ложки мелкой соли). Через 10 минут кожу очистить ваткой, смоченной настоем зверобоя или шалфея, а затем ополоснуть этим же настоем и смазать кожу любым жидким кремом.

- Для приготовления выдержанного сока алоэ взять живое растение (в горшке) и выдержать в холодильнике на нижней полке при температуре 2—3°C в течение 12—14 дней.

- Растереть 2 столовые ложки творога и 1 яичный белок с 1 столовой ложкой растительного масла. Смесь нанести на очищенную кожу лица и шеи.

- Добавить к растертому желтку по 1 чайной ложке соков фенхеля и моркови. Перемешать и нанести полученную массу на лицо. Смыть маску сначала теплой, а затем холодной водой. При очень чувствительной, раздраженной коже от применения маски лучше воздержаться.

- Процедить через марлю сок 100 г малины и смешать его с 2 столовыми ложками свежего молока. Вырезать из марли маску с отверстиями для ноздрей и рта, смочить ее полученным составом и подержать на лице 15 минут, после чего ополоснуть лицо прохладной водой.

- Натереть на терке половину яблока. Затем смешать с ним 1 столовую ложку меда, 1 желток, по 1 чайной ложке порошка аскорбиновой кислоты, уксуса и растительного масла. Полученную массу нанести на кожу лица на 30 минут, затем смыть прохладной водой.

- Растереть 1 чайную ложку меда с 1 столовой ложкой молока. Смесь держать на лице 15—20 минут. Маска полезна для сухой, стареющей кожи, особенно эффективна весной.

- Мед смешать с равными количествами сметаны, молока, сливок, творога. Применять при вялой, сухой, желтоватой коже.

Маски для сухой и нормальной кожи

- Растереть 2 столовые ложки жирного творога с 1 столовой ложкой теплого молока или сливок. Добавить на кончике ножа соли и 1 ложку теплого растительного масла. Все перемешать до получения однородной блестящей массы. Снимается маска сначала шпателем (или черенком ложки), а затем влажным ватным тампоном.

- Натереть 2 хорошо вымытые моркови средней величины и полученную кашницу смешать с 1 яичным желтком. Нанести массу толстым слоем на лицо. Через 20—25 минут кожу лица очистить от маски ватным тампоном, смоченным в теплой воде. Такие морковные маски рекомендуется делать не реже 1—2 раз в неделю. Маска хоро-

шо смягчает кожу и разглаживает морщины.

- Перемешать в равном количестве цветки липы, лист мяты перечной, цветки ромашки, лепестки шиповника или розы. Измельченные растения залить кипятком в соотношении 1:2. После кипячения отвар остудить. Пропитать этим отваром марлю, сложенную в несколько слоев, и поместить ее на вымытое лицо на 15—20 минут, а затем ополоснуть лицо теплой водой.

- Развести дрожжи 3%-ной перекисью водорода или молоком до консистенции густой сметаны. После маски лицо осушить полотенцем или бумажной салфеткой и слегка припудрить. Дрожжевая маска полезна как для сухой, так и для нормальной и жирной кожи. Она витаминизирует, смягчает кожу, придает ей эластичность.

- Тщательно смешать желток, 2 чайные ложки растительного масла, 0,5 чайной ложки фруктового сока (яблочного или виноградного) и 0,5 чайной ложки меда или питательного крема. Маску нанести на вымытую теплым настоем липы кожу лица легкими, втирающими движениями пальцев правой руки в два приема, с интервалом в 5—7 минут. Снимать маску ваткой, смоченной в холодном отваре липы.

- Растереть яичный желток с 1 чайной ложкой меда и 1 столовой ложкой растительного масла. Держать на лице 20—30 минут.

- Растереть 2 чайные ложки дрожжей с равным количеством теплого молока. Добавить по 0,5 чайной ложки меда и витаминизированного рыбьего жира или льняного масла. Для аромата можно положить лимонную или апельсиновую цедру. Смесь поместить в горячую воду, при первом признаке броже-

ния перемешать и в теплом виде нанести на лицо, за 20 минут до этого слегка смазанное кремом.

- Смешать 2 чайные ложки жидкого крема с равным количеством желтка. Положить соль на кончике ножа. После размешивания добавить по 15—20 капель концентрата витамина А в масле и витамина Е в масле. Нанести на сухую кожу после горячего солевого компресса. Снимать рекомендуется холодным некрепким чаем.

- Смешать 2 чайные ложки желтка с 0,5—1 чайной ложкой лимонного и тыквенного сока и 1—2 чайными ложками сметаны. Тонизирует кожу и слегка осветляет ее.

- Развести 10 г дрожжей в теплом молоке до консистенции сметаны. Нанести смесь на лицо и шею и держать 10—15 минут.

Маски для жирной кожи

- При жирной, пористой или потливой коже по утрам полезно ополаскивать лицо холодным настоем из растений — зверобоя, шалфея, мать-и-мачехи, тысячелистника: залить 1 столовую ложку смеси трав 1 стаканом кипятка и оставить в закрытой посуде на ночь.

- Зверобой, лист щавеля, лист мать-и-мачехи, цветочные корзинки календулы в равных по объему частях измельчить, смешать и залить кипятком в соотношении 1:2. После кипячения отвар остудить. Отваром пропитать многослойную марлю, которую поместить на чистое лицо на 15—20 минут, а затем обмыть лицо теплой водой.

- В растертый яичный желток добавить 1 чайную ложку ягодного, фруктового или овощного сока (малины, клубники, арбуза, огурцов, винограда и т. п.)

и по 1 чайной ложке растительного масла и сметаны. Все постепенно смешать (сметану добавить в последнюю очередь).

- Залить 2 чайные ложки измельченных в ступке или мелко нарезанных сухих листьев шалфея, 1 чайную ложку шиповника и 0,5 чайной ложки мяты 1,5 стакана кипятка. Поместить на 30 минут в горячую воду в плотно закрытой посуде. Теплый настой слегка похлопывающими движениями нанести на кожу лица. Затем на марлю с отверстиями для глаз и рта нанести густую смесь. Маска накладывается на лицо (марлей сверху), лицо закрыть махровым полотенцем. Через 20 минут маску удалить, еще через 3—5 минут подсохшую кожу смазать кремом. Эта маска прекрасно сужает поры.

- Смешать 2 чайные ложки творога с равным количеством фруктового или овощного сока (любого), добавить 0,25 чайной ложки витамина Е (аптекарский препарат) и нанести на кожу. Через 10 минут нанести маску вторично и через 15 минут снять шпателем, а потом соленой водой. Размягчает и сужает поры.

- Эта маска помимо смягчения питает и укрепляет любую кожу, а также обеззараживает ее. Разрезать 3—5 листиков одуванчика на мелкие кусочки, растереть деревянной ложкой и смешать с 2 чайными ложками обезжиренного творога. Перед нанесением маски пораженные участки кожи смазать соком. Через 15—20 минут снять маску шпателем и протереть кожу кислым молоком. При сухой коже листья одуванчика, как и листья щавеля, смешать с творогом, а при жирной коже — с белком.

- Растереть 6—8 листиков щавеля деревянной ложкой и тщательно сме-

шать с 2 чайными ложками белка. Перед нанесением маски пораженные участки смазать соком, отжатым из листьев. В течение 10—15 минут нанести маску 2—3 раза, смывая раствором чая.

- Взболтать желток вместе с белком и нанести на предварительно очищенную и смазанную жиром кожу. Держать на лице 15—20 минут, затем смыть холодной водой.

- Разогреть на водяной бане 2 столовые ложки меда, добавить 1 столовую ложку муки и взбитый белок. Смесь нанести на лицо на 30 минут.

- Смешать 2 столовые ложки овсянки или овсяных хлопьев с 4 столовыми ложками молока. Через 30 минут (когда хлопья набухнут) нанести массу на лицо и шею. Через 20 минут смыть теплой водой.

- Растолочь очень мелко 1 столовую ложку льняного семени и развести горячим молоком до состояния кашицы. Теплую смесь нанести на лицо и шею. Прикрыть салфеткой, чтобы подольше удержать тепло. Через 20 минут смыть теплой водой. Эта маска более всего подходит для увядающей кожи.

- Растворить 1 чайную ложку морской соли в небольшом количестве воды. Лицо смазать растительным маслом. Смочить ватный тампон в соленой воде и кругообразными движениями нанести влагу на лицо и шею. Смазать кожу кремом. Маска особенно полезна при увядающей коже.

- Взбить 1 белок, добавить 10—15 капель камфорного спирта и сок 1 ломтика лимона. Маску наложить на лицо тампоном. При высыхании белковой маски образуется пленка, которую надо смыть водой комнатной температуры через 10—15 минут. Белок прекрасно стягивает поры.

Витаминные маски

- Очищенный банан тщательно размять с небольшим количеством молока. Если кожа слишком жирная, то нужно добавить к массе несколько капель лимонного сока. После снятия маски протереть лицо тампоном, смоченным в сыром молоке.

- Разрезать пополам одну или две ягоды клубники и нанести сок на лицо и шею, а также слегка увлажнить веки. Можно подавить ягоды и поместить эту кашицу на лицо. Маску накладывают лежа, иначе она соскользнет. Такие маски прекрасно действуют на кожу, смягчают ее, высветляют веснушки.

- Надрезать 2—3 ягоды винограда и их соком смазать лицо и шею.

- Маска из квашеной капусты придает свежесть и бархатистость коже лица. Положить на лицо 100 г квашеной капусты на 15—20 минут. Затем снять маску и ополоснуть лицо.

- Натереть морковь на мелкой терке, смешать с яичным белком, добавить 1 чайную ложку оливкового или персикового масла, немного крахмала и положить на лицо и шею.

- Взять 1 столовую ложку свежего творога и по 1 столовой ложке персикового или оливкового масла, молока и морковного сока. Смешать их и нанести готовую маску на лицо.

- Нарубить листья шпината и сварить в несоленой воде или в молоке, выложить на марлю и поместить ее на лицо и шею. Потом снять и протереть кожу лосьоном. Обычно применяется при раздраженной коже.

- Яблоко очистить от кожуры и натереть на терке. Добавить 1 столовую ложку оливкового масла, молока или сметаны. (При жирной коже добавить 1 яичный белок.)

- Нарезать кружками помидоры, положить на лицо и шею, а сверху покрыть марлей.

- Листья салата мелко нарезать, полить оливковым маслом и добавить несколько капель сока лимона. Этой маской покрыть лицо и шею.

Питательные смягчающие маски

- Все питательные смягчающие маски наносятся на время от 15 до 20 минут. Маски, имеющие масляную основу, не смываются водой: излишки масла снимаются бумажной салфеткой. Медово-яичные маски смываются теплой водой, после чего на кожу наносится питательный крем.

- Кожу тщательно протереть ватным тампоном, смоченным в растительном масле (персиковом, оливковом или подсолнечном). Затем лицо повторно смазать маслом и нанести сырой яичный желток, растирая его пальцами, увлажненными горячей водой. При этом на лице образуется белая пенная масса, напоминающая майонез.

- Разогреть 100 г меда и осторожно влить в 50 мл разогретого водно-спиртового раствора (1:1), все время помешивая. Состав нанести на лицо ватным тампоном.

- Смешать 1 чайную ложку меда с 1 чайной ложкой глицерина и 1 чайной ложкой муки. Получившуюся смесь разбавить 3 чайными ложками воды, растереть и нанести на лицо и шею.

- стакан фасоли замочить в воде на несколько часов, затем отварить и протереть через сито. Добавить сок половины лимона и 1 столовую ложку оливкового масла.

- Взять по 50 г желтка, растительного масла и меда, растереть в однород-

ную массу. Этой массой намазать лицо, шею, грудь ровным слоем. Рекомендуются при сухой, раздраженной коже с морщинами, особенно вокруг глаз.

- Залить 2—3 столовые ложки пшеничных хлопьев горячим молоком или горячей водой. Полученной массой смазать лицо. Применяется для смягчения сухой, обветренной, огрубевшей кожи.

Лечебные маски

- Растворить 1 столовую ложку настойки календулы в 2 стаканах воды и затем этим раствором смочить тонкий слой ваты. Слегка отжатую, пропитанную раствором вату нанести на лицо, оставляя отверстия для глаз, рта и ноздрей. Через 10—15 минут маску снять, лицо не мыть. Хорошо дезинфицирует кожу.

- Хорошо рассасывает инфильтраты после угрей и очищает лицо парафиновая маска. Парафин расплавляется на водяной бане, а затем плоской кистью наносится на лицо. Предварительно необходимо проверить, насколько он окажется горяч. Для этого по тыльной поверхности предплечья надо провести кисточкой с нанесенным на нее парафином.

- При нанесении парафиновой маски надо лежать (вообще самостоятельно можно накладывать парафин только на отдельные небольшие участки — например, на морщины переносицы, на носогубные складки, на уплотнения после фурункула и т. д.). При этом волосы нужно покрыть косынкой, шею — салфеткой, глаза — влажным тампоном, смоченным в растворе борной кислоты. Парафин накладывается в 2—3 слоя. Сверху кладется слой ваты с отверстиями для дыхания (рот, ноздри). Поверх ваты — полотенце. Парафиновая маска

накладывается на 15—20 минут. После снятия ее делается чистка лица.

- При наложении парафиновой маски на сухую кожу лицо надо предварительно протереть рафинированным растительным маслом, а после окончания процедуры нанести питательный крем.

- Парафиновые маски делаются 2 раза в неделю или через день. Полный курс может включать до 20 масок.

Внимание! Применение парафина противопоказано при расширении сосудов и капилляров, при избыточной волосатости, повышенной возбудимости вегетативной нервной системы, гипертонической болезни.

Отбеливающие маски

- Такие маски следует делать перед сном, так как после них не рекомендуется выходить на солнечный свет. При применении отбеливающих масок независимо от типа кожи (жирная, сухая или нормальная) необходимо ежедневно пользоваться фотозащитными кремами.

- Смешать 2 столовые ложки зеленого горошка с 2 столовыми ложками молочной сыворотки. Размять, чтобы получилась однородная масса, и нанести на лицо. Через 20—25 минут смыть холодной водой.

- Натереть на мелкой терке огурец и смешать кашицу с 1 столовой ложкой любого питательного крема. При жирной коже огуречный сок следует смешать с равным количеством водки и настаивать 24 часа. Марлевые салфетки смочить приготовленным раствором и наложить на лицо на 15—20 минут, оставив открытыми глаза, нос и рот. Можно также разрезать свежий огурец пополам и натереть соком лицо и шею.

- Отварить картофель в мундире, очистить, добавить молоко и яичный желток. Растолочь и поставить на паровую баню на 20—30 минут. Затем нанести полученную массу на лицо, покрыв его сверху плотной тканью.

- Свежевыжатый и профильтрованный сок 1 лимона смешать со 100 г меда. Ежедневно перед умыванием на 10—30 минут накладывать на лицо, шею и грудь.

- К 2 столовым ложкам овсяной или кукурузной муки добавить взбитый яичный белок. Все смешать и наложить маску на лицо. Через 15—20 минут смыть теплой водой.

- Взбить в пену белок яйца и добавить 10—20 капель 5—10%-ного раствора пергидроля (перекиси водорода). Нанести на лицо. Через 15 минут смыть прохладной водой.

- Для сухой кожи лучше использовать следующий состав: сливки и лимонный сок в равных пропорциях, 5—10 капель 10%-ного раствора перекиси водорода. Тщательно перемешать и ватой нанести смесь на лицо. Через 30—40 минут смыть теплой водой. Чтобы усилить действие маски, предварительно вымыть лицо горячей водой с мылом, а после подсыхания положить тонкий слой ваты.

- Растереть 2 ложки творога с сырым желтком и несколькими каплями перекиси водорода. Густую, без комков, маску наложить на лицо и шею.

- Взять по 1 чайной ложке меда и овсяных хлопьев, 2 чайные ложки сырого молока и хорошо размешать. Маску нанести на 20 минут.

- Взбить 3 чайные ложки творога и 1 чайную ложку меда. Эту смесь нанести на лицо на 20 минут, после чего смыть тампоном, намоченным в холодном молоке.

● Разогреть на водяной бане любое растительное масло. Из ваты сделать маску толщиной 1 см с отверстиями для глаз и рта. Подогретое до 36—38°C масло нанести на внутреннюю поверхность маски и, не давая ей остыть, быстро наложить на лицо. Сверху необходимо положить салфетку и махровое полотенце. Через 15 минут маску снять, а оставшееся масло удалить теплым, влажным полотенцем прижимающими движениями. Масляные маски рекомендуются при начинающемся старении кожи лица, ее сухости, появлении мелких морщин в углах глаз, рта, височных областях.

● Взять в равных частях цветки ромашки, лист шалфея, лист мяты, лепестки розы. Траву хорошо измельчить, 2 столовые ложки порошка заварить кипятком до образования кашицеобразной массы, добавляя 0,5 чайной ложки растительного масла (лучше оливкового или кукурузного). Хорошо размешанную и остуженную до 40°C массу нанести на лицо на 15—20 минут, покрывая сверху марлевыми салфетками и махровым полотенцем. Эти травы больше подходят для сухой кожи. Для жирной кожи применяют цветки ромашки, морковь, липовый цвет, траву хвоща полевого, цветки календулы. Масло в этом случае не добавляют.

● Приготовить настой липового цвета: 1 столовую ложку на 1 стакан кипятка, настаивать 20 минут. Затем добавить в настой 1 чайную ложку меда, остудить. Смазать лицо и шею и через 15 минут смыть теплой водой. Процедуру повторить на следующий день.

● Натереть на терке 1 морковь, добавить 1 желток, несколько капель сока лимона и растительного масла. Маску нужно накладывать на лицо на 20—25 минут. Снимать ее ватным тампоном, смоченным в теплой воде.

● Белок яйца взбить и добавить 1 чайную ложку лимонного сока. Смесь нанести на лицо на 20—30 минут, после чего смыть теплой водой.

● Смешать 1 натертую морковь с яичным белком, взбитым в крепкую пену, и добавить муку до образования кашицеобразной массы. Маску нанести на 15—20 минут.

● К 1 натертой моркови добавить 1 чайную ложку картофельного крахмала или свежеприготовленного картофельного пюре и половину яичного желтка. Хорошо все перемешать и нанести ровным слоем на лицо.

КОСМЕТИЧЕСКИЕ КРЕМЫ

Кремы для сухой кожи

● Взять 1 столовую ложку яблочного сока, 2 столовые ложки сока белокачанной капусты, 35 г ланолина и 20 мл кукурузного масла. К сплаву ланолина и масла по частям добавить теплую смесь соков, тщательно перемешать до образования однородной массы. Хранить в холодильнике. Этот крем подходит и для нормального типа кожи.

● Взять по 1 столовой ложке сока тыквы и сока груши, по 10 г пчелиного воска и меда, 35 г ланолина и 5 г пшеничного крахмала. Подогретые до температуры 40—45°C соки смешать с медом и по частям добавить к еще жидкому сплаву воска и ланолина на водяной бане. При перемешивании, по мере остывания массы, добавлять крахмал. Крем полезно использовать при увядающей коже лица.

● Пропустить через мясорубку лепестки роз (4—5 бутонов) и тщательно растереть с растопленными на водяной

бане сливочным маслом (50 г) и пчелиным воском (10 г). Крем подходит также и для нормальной кожи лица.

- Взять 1,5 столовой ложки сока свежей моркови, 2 яичных желтка, по 15 мл подсолнечного масла и воска. Теплый сок моркови смешать со взбитыми желтками и добавить при энергичном помешивании (в ступке или миксере) к теплomu сплаву воска и масла до получения однородной массы. Крем прекрасно очищает поры кожи.

- Растопить на водяной бане 50 г сливочного масла или маргарина, 2—3 чайные ложки растительного масла. В смесь добавить 2 желтка и растереть. Постоянно помешивая, влить туда раствор из меда (2 чайные ложки) и глицерина (1 чайная ложка) в настоe ромашки (0,5 стакана), а затем 30 мл камфорного спирта и продолжать помешивать до полного охлаждения. Для приготовления настоя ромашки 1 столовую ложку (с верхом) сухих соцветий залить 0,5 стакана крутого кипятка, накрыть и оставить на 1 час. Затем процедить, выжав траву. Полученный крем поместить в стеклянную баночку с притертой пробкой и хранить в прохладном месте. Крем можно использовать при стареющей, морщинистой коже для маски, которую наносят на 20 минут.

- Растереть 1 столовую ложку кашицы из плодов хурмы с 1 столовой ложкой сливочного масла, 1 яичным желтком и 1 чайной ложкой меда до получения однородной массы. Крем нанести на лицо на 20—30 минут, излишек снять бумажной салфеткой. Крем подходит и для нормальной кожи.

- Взять по 20 мл сока листьев подорожника и настоя листа мать-и-мачехи (1 часть листа заливается 5 частями воды и настаивается), по 30 г ланолина и подсолнечного масла. Подогреть на во-

дяной бане ланолин, смешанный с маслом, добавить теплые сок и настой. Энергично перемешать до образования однородной массы.

- Тщательно растереть 2 столовые ложки мякоти хурмы с 2—3 ложками растопленного костного мозга, 1 желтком, 1 чайной ложкой меда и 1 чайной ложкой растительного масла. Растирая смесь, по каплям добавить 1 столовую ложку камфорного спирта. Хранить в холодильнике. Этот крем больше подходит для увядающей, сухой кожи.

- Хорошо перемешать и нагреть на водяной бане смесь из следующих составных частей: по 2 столовых ложки масла какао и эмульгирующего воска, 1 столовая ложка пчелиного воска, 4 столовые ложки оливкового или подсолнечного масла, 1 столовая ложка миндального масла. Когда вся смесь полностью расплавится, снять с огня и перемешать до охлаждения. Можно при этом добавить несколько капель духов. Крем делает кожу гладкой и нежирной. Если воска нет, взять 2 столовые ложки ланолина и 8 столовых ложек миндального масла (кунжутного или подсолнечного) и расплавить их на водяной бане. Этот крем очень полезен для сухой кожи, а также для ухода за кожей локтей, коленей, стоп ног и шеи. Для жирной кожи в крем добавить 2 столовые ложки воды.

- Взять по 1 чайной ложке цветков липы, цветков ромашки, листа мяты перечной, лепестков розы, лепестков жасмина и лепестков белой лилии и залить 0,5 л кипятка. Настоять в термосе 30 минут, затем процедить. Смешать с равным количеством льняного, орехового или хлопкового масла до образования эмульсии и по каплям ввести в смесь 1 чайную ложку косточкового масла до получения однородной массы.

● Взять по 1 столовой ложке цветов ромашки, розмарина, листа шалфея, листа мать-и-мачехи, цветков каштана конского, листа одуванчика и травы алтея и залить 1 стаканом воды. Заваривать 10 минут на слабом огне. Смешать 2 столовые ложки отвара с 2 столовыми ложками камфорного спирта и 50 г сливочного масла. Растереть до однородной массы и хранить в холодильнике не более 2 недель. Для стабильности крема следует добавить 2 мл витамина Е (продается в аптеках).

● Растереть 1 столовую ложку сливочного масла с 1 желтком, 1 чайной ложкой меда и 1 столовой ложкой кашицы из растертых плодов рябины или сливы до получения однородной массы. Полученный крем нанести на лицо. Через 20—30 минут излишек его снять бумажной или мягкой чистой салфеткой из ткани.

● Растопить на водяной бане 3 столовые ложки кокосового или персикового масла, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 столовую ложку миндального масла, 0,5 столовой ложки пчелиного воска. В отдельной посуде растворить 0,5 чайной ложки буры в 3 столовых ложках горячей воды. Затем медленно влить этот раствор в смесь масел и воска и размешать до полного охлаждения.

● Растопить 50 г сливочного масла, 10 г пчелиного воска, 1 столовую ложку растительного масла, добавить 10 г свежих листьев крапивы, рябины, хмеля или петрушки, смородины, лепестков жасмина и розы, пропущенных через мясорубку. Тщательно растереть эту смесь. Наносить крем на хорошо распаренную кожу лица. Подходит для увядающей, стареющей кожи.

● Вынуть из трубчатой говяжьей кости мозг и растопить его на паровой бане, размельчая и помешивая. Проце-

дить через 2 слоя марли, вылить в баночку. До затвердения в массу добавить по 1—2 столовых ложки касторового и оливкового масла, 1 желток и 1 чайную ложку меда. Хранить в темном прохладном месте.

Кремы для жирной кожи

● Несколько перезрелых огурцов очистить, разрезать вдоль и ложкой вынуть семена с соком. Половинки огурцов пропустить через мясорубку и соединить с соком и семенами. Положив массу в большую стеклянную банку, добавить спирт (или водку) из расчета: на 1 часть массы 2 части спирта (водки). Держать 3 недели на солнце. За это время банка доверху наполнится маслом из семян огурцов. Перелить его в маленькие бутылочки и хранить в холодном месте. Каждое утро протирать лицо ваткой, смоченной огуречным кремом.

● В растертый желток добавить 1 стакан сливок или сметаны и все растереть. Постепенно в эту смесь добавить сок 1 лимона, 0,5 стакана водки и 1 стакан кипяченой воды. Крем тщательно взболтать и хранить в сухом, холодном месте.

● Взять 2 столовые ложки размятых фруктов или ягод (смородины, рябины, айвы, хурмы, земляники, цитрусовых и др.), 2—3 столовые ложки растопленного костного мозга, 1 желток, 1 чайную ложку меда, 1 чайную ложку растительного масла. Тщательно растереть, добавив в смесь по каплям 1 столовую ложку камфорного спирта.

● Смешать 50 г ланолина с 0,5 стакана настоя трав: по 1 столовой ложке травы зверобоя, цветков календулы, цветков ромашки, шишек хмеля залить 1 стаканом кипятка. Добавить 1 столовую ложку меда и 1 столовую ложку лимонного сока.

● Взять 3,5 столовой ложки растительного масла, 1 столовую ложку расплавленного воска, 1 столовую ложку глицерина, 2 столовые ложки лимонного (или огуречного) сока, 0,5 чайной ложки борной кислоты. Мелко нарезанный воск залить растительным маслом, добавить борную кислоту и поставить на водяную баню. Когда масса расплавится, ее необходимо слегка остудить и, тщательно растирая, добавить глицерин и лимонный (огуречный) сок.

● Взять 0,5 стакана свежего или замороженного сока земляники, по 1 десертной ложке ланолина и измельченной до пудры овсяной муки или хлопьев. Сначала растворить ланолин на водяной бане, затем добавить овсяной муки. Взбить до образования однородной массы, постепенно добавляя сок.

● Взбить яичный белок, к нему добавить 100 мл одеколона, 100 мл 5%-ного раствора квасцов, сок 1 лимона и 4—5 г глицерина. Если кожа пористая, но не очень жирная, то к этой смеси можно добавить 4—5 мл касторового масла.

● Взять 50 г меда, 80 г глицерина, 6 г желатина, 0,5 стакана воды, 1 г салициловой кислоты. Размочить в воде желатин, а затем к разбухшей массе добавить глицерин, салициловую кислоту, поместить чашку в сосуд с горячей водой и растворить смесь. Затем остудить и взбить.

● Растереть 2 желтка с 1 столовой ложкой растительного масла, добавить 1 чайную ложку жидкого меда, 1 столовую ложку глицерина, 1,5 стакана воды. Влить в бутылочку, взболтать, добавить 2 чайные ложки камфорного спирта и еще раз взболтать.

Кремы для стареющей кожи

● Измельчить цедру 3 лимонов, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 8—

10 часов, затем процедить через марлю и хорошо отжать. Настой соединить с 1 чайной ложкой меда и 1 чайной ложкой растительного масла, соком 3 лимонов, 2 столовыми ложками сливок или молока, 3 столовыми ложками одеколона, 0,5 стакана заранее приготовленного и охлажденного настоя лепестков розы, жасмина, белой лилии. Крем хранить в холодильнике. Хорошо подходит для разглаживания морщин на стареющей коже.

● Растереть 25 г сливочного масла с 1 желтком, 1 чайной ложкой меда и 1 столовой ложкой кашицы из растертых плодов рябины. После тщательного растирания влить 15 мл камфорного спирта и еще раз тщательно растереть эту смесь.

● Смешать 2 столовые ложки растертых ягод земляники (садовой) с 2—3 столовыми ложками расплавленного костного мозга, 1 чайной ложкой меда и 1 чайной ложкой растительного масла. Растирая смесь, добавить в нее по капле 1 столовую ложку камфорного спирта. Крем полезен при сухой, увядающей коже.

● Растереть 2 столовые ложки мякоти лимона с 2—3 ложками расплавленного костного мозга, 1 яичным желтком, 1 чайной ложкой меда и 1 чайной ложкой растительного масла. Растирая смесь, добавить в нее по каплям 1 столовую ложку камфорного спирта. Крем полезен при увядающей коже.

● Измельчить цедру 2 лимонов, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 8—10 часов и процедить через марлю, хорошо отжав остаток. Растереть 100 г сливочного масла с 3 столовыми ложками растительного масла, 1 желтком и 1 чайной ложкой меда. В смесь медленно, порциями, добавить сок 2 лимонов, 1 столовую ложку майонеза, 1 столовую

ложку камфорного спирта (по капле) и настой цедры. Крем полезен при сухой, увядающей коже.

Очищающие кремы

● Взять 1,5 столовой ложки пчелиного воска или белого парафина, 1 столовую ложку эмульгирующего воска, 4 столовые ложки вазелинового масла, 6 столовых ложек розовой воды, 0,5 чайной ложки буры, 2—3 капли розового масла (для ароматизации). Размять воск и масло. Одновременно нагреть воду с бурой так, чтобы бора полностью растворилась. Снять обе миски с огня и влить воду в масло. Продолжать размешивать до образования белого крема. Когда смесь начнет охлаждаться, добавить в нее розовое масло. Продолжать размешивать до загустения массы.

● Взять 3 чайные ложки воска, 4 чайные ложки кокосового масла (косточкового), 5 чайных ложек оливкового масла, 4 столовые ложки сока огурца, 1 чайную ложку глицерина, щепотку буры. Растопить масла и воск обычным способом в сосуде с кипящей водой и одновременно нагреть огуречный сок, глицерин, буру в отдельной посуде. (Убедиться, что бора растворилась полностью.) Когда содержимое обоих сосудов нагреется и расплавится, добавить по капле воду в масла, непрерывно помешивая. Затем снять сосуд и перемешать содержимое, пока смесь не загустеет и не охладится. Держать крем в холодильнике, так как огуречный сок быстро портится.

● Взять 20 мл сока листьев алоэ, 20 г меда, 2 яичных желтка, 10 мл подсолнечного масла, 15 г пчелиного воска. На водяной бане расплавить воск и смешать с маслом. К полученному теплomu сплаву по частям прибавить растертую смесь из желтков, меда и тепло-

го сока алоэ. При тщательном перемешивании образуется однородная масса крема.

Кремы для любого типа кожи

● Тщательно растереть 25 г маргарина или сливочного масла с 1 желтком и с цветками (розы, белой лилии, жасмина, ландыша, фиалки). Срывать цветы старайтесь осторожно, не стряхивая цветочную пыльцу. Крем хранить в холодильнике не более недели.

● Взять 3 чайные ложки пчелиного воска, 3 чайные ложки эмульгирующего воска, 0,5 стакана миндального масла, 0,5 стакана персикового масла, 3 столовые ложки розовой воды. Смешать в эмалированной посуде на водяной бане воск, масла авокадо (персиковое) и миндальное. При постоянном перемешивании смеси по капле добавить нагретую розовую воду. Снять с огня, перемешать до охлаждения. Добавить несколько капель духов.

● Разогреть на пару 120 г меда, добавить 240 г водного ланолина и 100 мл миндального масла. Смесь тщательно размешать, снять с огня и взбить. Хранить в холодильнике.

● Взять 1 столовую ложку ланолина, 2 столовые ложки белого воска (эмульгирующего), по 6 столовых ложек пчелиного воска, миндального масла, травяного лосьона или настоя из травы окопника. Расплавить воск и масло на водяной бане, остудить и держать в холодильнике. К 2 чайным ложкам этого крема (в расплавленном виде) добавить 1 чайную ложку любого лосьона или настоя трав по своему выбору.

● Смешать 3 столовые ложки миндального масла, 4 столовые ложки цветков бузины и 1 столовую ложку ланолина в посуде на водяной бане, кипятить смесь в течение 1 часа, процедить и медленно добавить теплую воду.

УХОД ЗА ШЕЕЙ

Компрессы для шеи

- Залить горсть соцветий ромашки 1 стаканом молока, вскипятить, остудить. Теплой смесью смачивать плотную ткань и оборачивать вокруг шеи. Сверху накладывать полиэтиленовую пленку и махровое полотенце. Держать 15 минут. После компресса шею не мыть, а вытирать полотенцем и накладывать крем. Такой компресс хорошо использовать при вялой, растянувшейся коже.

- При увядшей коже шеи полезны контрастные компрессы. Горячие ком-

прессы накладывать на 1—2 минуты, холодные — на 5 минут. Горячий компресс делать из настоя листа мяты, а также из настоя или отвара листа шалфея лекарственного.

Крем для шеи

- Смешать 1 желток, 1 чайную ложку меда, 2 чайные ложки растительного масла, 1 чайную ложку настоя цветков ромашки, 15 мл камфорного спирта и столько же ланолина или вазелина. Крем нанести на кожу после горячего компресса.

УХОД ЗА КОЖЕЙ ВОКРУГ ГЛАЗ

Примочки и компрессы для глаз

- Залить 1—3 столовые ложки цветков василька синего 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут, затем процедить. Настоем промывать верхние и нижние веки после снятия туши — это предохранит их от раздражения. Тампоны, смачиваемые в теплом настое, периодически накладывать на глаза и держать в течение 15—20 минут при покрасневших веках, усталых, утративших блеск глазах.

- Залить 1—2 чайные ложки сухих цветков липы 1 стаканом кипятка, настаивать 10—15 минут, затем процедить. Этим настоем промывать глаза при покраснении век. Вместо промывания можно делать примочки: смочить в теплом настое марлевую салфетку или бинт, слегка отжать и наложить на глаза на 3—5 минут. Процедура снимает отечность век, усталость глаз, применяется при морщинах.

- Залить 1 столовую ложку свежих листьев березы 1 стаканом холодной воды, настаивать 8 часов, затем процедить. Хорошо помогает в виде примочек при отеках век.

- Если кожа вокруг глаз потемнела, наложить на глаза свежие размятые листья мяты перечной.

- Залить 1—2 столовые ложки листа мяты 2 стаканами горячей воды, кипятить на слабом огне 5—10 минут. Когда температура отвара снизится до комнатной, его надо процедить, пропитать ватные тампоны и приложить к глазам на 10 минут (при отеках). При воспаленных глазах тампоны опустить в теплую жидкость и приложить к глазам на 1—2 минуты, повторяя эту процедуру 3—4 раза подряд.

- Залить 1—2 чайные ложки сухой травы и цветков ромашки аптечной 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 10—15 минут, затем процедить. Кусоч-

ки марли или ваты смочить в настое и наложить на веки на 3—5 минут. Применять при усталости глаз, а также при их воспалении и покраснении.

- Смешать по 1 столовой ложке липового цвета и цветков ромашки и залить 1 стаканом кипятка. После охлаждения до комнатной температуры настой процедить через марлю. Полученной жидкостью смачивать ватные тампоны и прикладывать их к глазам на 10 минут. Примочки помогают сохранить блеск глаз, очистить веки от грима и туши.

- Залить 1—2 столовые ложки сухих соцветий ромашки 1 стаканом воды, кипятить 10 минут, затем охладить, процедить и разлить поровну в две чашки. Одну чашку поставить на водяную баню, чтобы отвар был теплым, вторую чашку с отваром охладить. Ватные или марлевые тампоны, смоченные теплым отваром, наложить на веки на 20 секунд, затем заменить тампонами, пропитанными холодным отваром, и оставить их на веках на 3—5 секунд. Эту процедуру повторить 5—6 раз, завершив холодным компрессом. Кожу вокруг глаз после окончания процедуры осушить и смазать питательным кремом, слегка вбивая кончиками пальцев. Применять при усталости глаз.

- В шитые из мягкой ткани мешочки всыпать немного сухих соцветий ромашки, поместить их в посуду с кипятком и оставить на 5—10 минут. Затем,

пока мешочки еще теплые, положить их на оба глаза. Этот компресс применяется при сильно воспаленных глазах и припухлых веках. Кроме того, он предохраняет от раннего появления морщин вокруг глаз.

- Залить 2 столовые ложки травы хвоща полевого 1 стаканом воды, кипятить 30 минут, затем процедить. В полученном отваре смочить кусочки бинта или ваты и наложить на веки. Применять при усталости глаз и отечности вокруг них.

Кремы для век

- Взять 25 г любого жирного крема или сливочного масла, добавить 10 мл водного настоя ромашки и липового цвета и 5 мл касторового масла, тщательно растереть. Наносить утром и вечером, слегка вбивая влажным (намоченным в водном настое ромашки и липового цвета) ватным тампоном. Крем держать в холодильнике.

- Взять 1 столовую ложку ланолина, 1,5 столовой ложки миндального масла, 1 чайную ложку лецитина в порошке, 2 столовые ложки холодной воды. Расплавить ланолин на водяной бане и добавить миндальное масло. Снять с огня и медленно добавить лецитин, а затем по капле — холодную воду. Перемешать смесь деревянной ложкой. Проверить на аллергию.

УХОД ЗА РУКАМИ

Ванночки для рук

- Залить 1 столовую ложку растертых листьев подорожника 1 л воды. Держать руки в ванночке 10—15 минут, затем насухо вытереть их полотенцем и смазать жирным кремом для рук.

- Залить 1 столовую ложку цветков ромашки 1 л воды, поставить на огонь и прокипятить 5 минут. В миску налить отвар (температура 40—42°C), опустить туда руки на 15—20 минут. После процедуры втереть в кожу жирный крем.

- Залить 1 столовую ложку листьев крапивы 1 л воды. Эффективно применять в качестве тонизирующих ванночек для рук. Держать руки в настое 10—15 минут, затем вытереть досуха и смазать питательным кремом для рук.

- Залить 2 столовые ложки мелко нарезанных листьев шалфея лекарственного 2 стаканами кипятка, настоять до охлаждения, затем процедить. Делать ванночки. Продолжительность приема ванночки 10—15 минут.

- Корень сельдерея средней величины залить 1 л воды и кипятить 30 минут. Делать ванночки для рук.

- Залить 2 чайные ложки картофельного крахмала 1 стаканом воды, размешать, долить 300 мл теплой воды и подержать в этой воде руки, пока вода не остынет. После этой процедуры смазать руки морковным маслом, которое можно оставить на ночь. Морковное масло готовить следующим образом: натереть небольшую красную морковь на мелкой терке, сложить в чашечку, залить растительным маслом, чтобы уровень его был на 2 пальца выше моркови.

Маски для рук

- Тщательно вымыть свежие листья мать-и-мачехи, измельчить их и смешать 2 столовые ложки кашицы с 1 стаканом молока. Хорошо помогает при сухой и обветренной коже рук.

- Сварить картофель, протереть через сито и смешать с молоком до кашеобразного состояния. Наложить ка-

шицу на руки на 10—15 минут. Картофель хорошо отбеливает кожу рук.

- Растереть очищенный картофель с молоком до кашеобразного состояния и добавить 8—10 капель касторового масла. Приготовленную горячую массу разложить на ткани и обмотать ею кисти рук. Компресс держать до полного остывания массы. Вместо картофельной массы можно использовать и обычный картофельный клейстер. Для его приготовления растворить 1 столовую ложку крахмала в 0,5 стакана холодной воды и заварить 1 л крутого кипятка. Дать смеси чуть-чуть остыть и добавить 10 капель касторового масла.

Кремы для рук

- Залить 1 столовую ложку листьев подорожника 1 стаканом кипятка, настаивать 8—9 часов, накрыв крышкой, затем процедить. Растереть 50 г сливочного масла с 1 чайной ложкой меда, добавить 1 чайную ложку настоя подорожника и все тщательно перемешать.

- Вместо листьев подорожника можно использовать цветки ромашки аптечной, траву череды, цветки календулы.

- Смешать и расплавить на водяной бане следующие компоненты: 2 столовые ложки ланолина, 1,5 чайной ложки масла какао, 1 столовую ложку пчелиного воска, 5 чайных ложек жидкого парафина, 1 чайную ложку миндального масла. Медленно добавить тщательно перемешанные до полного растворения 0,25 чайной ложки буры с 2 столовыми ложками воды.

УХОД ЗА НОГАМИ

- Залить 2 столовые ложки измельченных листьев крапивы 1 л воды, настоять. Делать ванночки для ног. Про-

должительность ванночки — 10—15 минут. После процедуры ноги вытереть, смазать питательным кремом или жи-

ром и сделать легкий массаж. При трещинах на ногах.

- Прокипятить 50 г цветков боярышника в 1 л воды в течение 10 минут и процедить. Взять 2 таза, в один налить отвар, а в другой — холодную воду. Подержав ноги в отваре 2 минуты, опустить их на 10 секунд в холодную воду. Процедуру повторить 5 раз, закончив ее холодной водой.

- Прокипятить 2 столовые ложки измельченного корня крапивы в 1 стакане растительного масла в течение 1 минуты, охладить. Смазывать ноги. Лосьон эффективен при шелушении, зуде, мозолях, отеках ног.

- Залить 200 г сухой травы чистотела 2 л кипятка и настоять, пока не остынет. Делать ванночки при потливости, неприятном запахе, зуде, шелушении кожи ног.

- Залить 2 столовые ложки льняного семени 1 л кипятка. Делать ванночки для ног.

- Залить 2 столовые ложки хвоща полевого 1 л воды. Продолжительность ножной ванны — 15—20 минут.

- Взять по 1 столовой ложке листа рябины, цветков календулы и травы полыни горькой и залить 1 стаканом ки-

пятка. Настаивать 10 минут. На 1 л воды для ножной ванны добавить 1 столовую ложку настоя. Смягчает кожу, снимает боль, отечность.

- Залить 2 столовые ложки смеси из цветков ромашки аптечной, льняного семени и хвои (1:1:1) 1 л кипятка, настоять. По возможности добавить 1 столовую ложку морской соли на 1 л настоя. Продолжительность ножной ванны — 15—20 минут.

- Поместить 2 столовые ложки измельченной травы череды в эмалированную посуду, залить 0,5 л воды и, помешивая, нагревать на водяной бане 30 минут. Затем процедить и долить водой до первоначального объема. Продолжительность ножной ванны — 15—20 минут.

- Залить 3 столовые ложки высушенных цветков ромашки 1 л кипятка, настаивать в течение 1 часа в закрытой посуде, затем процедить. Для ванны подогреть настой до умеренной температуры и держать в нем ноги, пока он не остынет. Применять при потливости, неприятном запахе, зуде, усталости и тяжести в ногах.

- Залить 100 г коры дуба 5 л воды, отварить. Делать на ночь ежедневные ванночки при потливости ног.



Часть 6

**ЛЕЧЕНИЕ СЛОВОМ:
МОЛИТВЫ И ЗАГОВОРЫ**

МОЛИТВЫ И ЗАГОВОРЫ ОТ РАЗЛИЧНЫХ НЕДУГОВ

Слово обладает силой, так как в нем бьется живая мысль. А мысль — это энергия сознания, несущая в себе колоссальную мощь. Как и любая энергия, мысль способна преодолевать большие расстояния. Энергия мысли не пропадает, она может превращаться в другие виды энергии и даже материализоваться. Еще более действенно волновое

воплощение мысленной энергии — слово. Слова — это набор звуков, которые имеют свою вибрацию, частоту и амплитуду, поэтому ими можно лечить. Обратившись к энергии слова, мы приобретаем возможность возвращаться к истинному состоянию гармонии и покоя, которое заложено Природой при нашем рождении.

МОЛИТВЫ

Искренние слова помощи, обращенные к Богу, помогут вам исцелиться от любых недугов. Но следует помнить слова молитв и знать, когда и к какому святому обращаться за помощью.

К Господу можно обратиться и своими словами, придумав свою собственную молитву.

Слова, которые рождаются в нашем сердце и которые мы обращаем к Создателю, также имеют силу. Но слова канонических молитв действуют сильнее.

После того как вы обратились к Богу, Богородице или святому и они вам помогли в вашей нужде, не забывайте прочитать благодарственную молитву.

Молитва Господня

Отче наш, иже еси на небесах! Да святится имя Твое, да придет Царствие Твое: да будет воля Твоя, яко на небеси и на земли. Хлеб наш насущный даждь нам днесь; и остави нам долги наша, якоже и мы оставляем должникам нашим; и не введи нас во искушение, но избави нас от лукаваго.

Молитва перед Казанской иконой Пресвятой Богородицы

О, Пресвятая Госпоже, Владычице Богородице! Со страхом, верою и любовью пред честною и чудотворною

иконою Твоею припадающе, молим Тя: не отврати лица Твоего от прибегающих к Тебе. Избави же всех с верою Тебе молящихся от падений греховных, от навета злых человек, от всяких искушений, скорбей, болезней, бед и внезапной смерти. Даруй нам дух сокрушения, смирения сердца, чистоту помышлений, исправления греховной жизни и оставление прегрешений, да вси благодарив воспевающие величия и молости Твоя, являемые над нами zde на земли, сподобимся и Небесного Царствия, и тамо со всеми Святыми прославим пречестное и великопепное имя Отца и Сына и Святого Духа во веки веков. Аминь.

Молитва об исцелении пред Тихвинской иконой Божией Матери

Благодарим Тя, о преблагая и пречистая, преблагословенная Дево, Владычице, Мати Христа Бога нашего, о всех благодеяниях Твоих, яже показала еси роду человеческому, наипаче же нам, христоименитым людем Российскаго народа, о них же ниже самый ангельский язык к похвалению доволен будет, якоже и ныне удивила еси неизреченную свою милость на нас, недостойных рабех Твоих, преестествонным самопришествием Пречистыя Твоя иконы, сюже всю просветила еси Российскую страну: темже и мы, грешнии, со страхом и радостию поклоняющесея, вопием ти: о Пресвятая Дево, Царице и Богородице, спаси и помилуй вся люди, и подаждь им победы на вся враги их, и сохрани царствующие грады, и вся грады и страны христианския, и сей святыи храм от всякого навета вражия избави, и всем вся на

пользу даруй, ныне пришедшим с верою и молящимся рабом Твоим, и поклоняющимся Пресвятому образу Твоему: яко благословенна еси с рождшимся от Тебе Сыном и Богом, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Молитва перед Боголюбской иконой Божией Матери об избавлении от эпидемии

О, Пречистая Госпоже Богородице, Мати Боголюбивая, надежде нашего спасения! Воззри милостиво на предстоящя с верою и любовью и поклоняющыяся Пречистому Образу Твоему: приими наше хвалебное пение сие и пролей теплую Твою молитву о нас грешных ко Господу, да, презрев все наши согрешения, спасет и помилует нас! О, Предивная Владычице! Покажи на нас чудные милости Твоя. Молим тя умиленно, избави нас от всякие скорби, настави на путь всякие добродетели и благостыни, спаси от искушений, бед и болезней, изми от нас оклеветания и ссоры; сохрани от молниеносного грома, от запаления огненного, от града, гнуса, потопа и смертоносных язвы; подай нам свою милостивую помощь на пути в море и на суше, да не погибнем люте. О, Всемилостивая, боголюбивая Мати, с твердым упованием воссылаем к Тебе нашу смиренную молитву! Не отрини наших слез и воздыханий, не забуди нас во вся дни живота нашего, но всегда пребывай с нами, и Твоим заступлением и ходатайством у Господа подаждь нам отраду, утешение, защиту и помощь, да выну славим и величаем Преблагословенное и всепетое Имя Твое. Аминь.

Молитва об исцелении святому Пантелеймону и другим святым врачам

О, великие Христовы угодники и чудотворцы Пантелеймоне, Космо и Дамиане, Кире и Иоанне, Ермолае, Диомиде, Фотие и Аникито! Услышите нас, вам молящихся (имена). Вы весте наши скорби и недуги, слышите воздыхания множества к вам притекающих. Сего ради к вам яко скорым помощникам и теплым молитвенникам нашим зовем: не оставляйте нас вашим у Бога ходатайством. Мы присно заблуждаем от пути спасения, руководите нас, милостивые наставницы. Мы немощны есмы в вере, утвердите нас, правоверия учителя. Мы зело убози сотворихомся добрых дел, обогатите нас, благосердия сокровища. Мы присно наветуеми есмы от враг видимых и невидимых и озлобляеми, помогите нам, беспомощных заступницы. Гнев праведный, движимый на ны за беззакония наша, отвратите от нас вашим ходатайством у престола Судии Бога, Емуже вы предстоите на небеси, святые праведницы. Услышите, молим вас, велиции Христовы угодницы, вас с верою призывающия и испросите молитвами вашими у Отца Небесного всем нам прощение грехов наших и от бед избавление. Вы бо помощницы, заступленицы и молитвенницы, и о вас славу возсылаем Отцу и Сыну и Святому Духу, ныне и присно и во веки веков.

Молитва при жаре и желудочных заболеваниях

Владыко Вседержителю, Врачу душ и телес наших, смиряяй и возносяяй, наказуяй и паки исцеляяй! Раба Твоего (имя) немощствующа посети мило-

стию Твоею, простри мышцу Твою, исполненну исцеления и врачбы, и исцели его, возстави от одра и немощи. Запрети духу немощи, остави от него всяку язву, всяку болезнь, всяку огневицу и трясавицу, и еже есть в нем согрешение или беззаконие, ослаби, остави, прости Твоего ради человеколюбия. Ей, Господи, пощади создание Твое во Христе Иисусе, Господе нашем, с Нимже благословен еси, и со Пресвятым, и Благим, и Животворящим Твоим Духом, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Молитва о выздоровлении больного, который давно не встает на ноги

Спаси, Господи, и помилуй раба Твоего (имярек) словами Божественного Евангелия, чтомыми о спасении раба Твоего. Попали, Господи, терние всех его согрешений, и да вселится в него благодать Твоя, опаляющая, очищающая, освящающая всего человека во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь.

Молитва при страхе внезапной смерти

Помышляю день судный и сокрытый от меня час моего исхождения из тела, плачу о содеянных мною грехах и, взирая на ожидающую меня землю, как из преддверия гроба моего, вопию: Ты, Всеблагий Господи Иисусе, в час исхода моего из жизни сей и в последующие за оным часы, о, Иисусе, Сыне Божий, живых и мертвых упование, Иисусе Сладчайший, не остави меня, но помилуй мя.

Молитва Честному Кресту

Да воскреснет Бог, и расточатся врази Его, и да бежит от лица Его ненавидящий Его. Яко исчезает дым, да исчезнут; яко тает воск от лица огня, тако да погибнут беси от лица любящих Бога и знаменующихся крестным знамением, и в веселии глаголющих: радуйся, Пречестный и Животворящий Кресте Господень, прогоняли бесы силою на тебе пропятаго Господа нашего Иисуса Христа, во ад сшедшаго и поправшаго силу диаволю и даровавшего нам тебе, Крест Свой Честный, на прогнание всякого супостата. О Пречестный и Животворящий Кресте Господень! Помогай ми со святою Госпожею Девой Богородицею и со всеми святыми во веки. Аминь.

Молитва от алкоголизма

Спаси, Господи, и помилуй рабов твоих (имярек) словесами Божественного Евангелия Твоего, читаемыми о спасении рабов Твоих сих (имярек).

Попали, Господи, терние всех согрешений их, вольных и невольных, и да вселится в них благодать Твоя, просвящающая, опаляющая сего человека.

Во имя Отца и Сына и Святаго Духа. Аминь.

Краткая молитва святой блаженной матери нашей Ксении Петербургской

Помози, святая блаженная мати Ксение, младенцы светом Святаго Крещения озарити и печатью дара Духа Святаго запечатлети, отроки и отроко-

вицы в вере, честности, богобоязненности воспитати и успехи им в учении даровати; болящие и недугующие исцели, семейным любовь и согласие ниспосли, монашествующих подвигом добрым подвизатися удостой и от поношений огради, пастыри в крепости Духа Святаго утверди, народ и страну нашу в мире и безмятежии сохрани, о лишенных в предсмертный час Причащения Святых Христовых Тайн умоли. Ты наша надежда и упование, скорое услышание и избавление. Тебе благодарение воссылаем и с Тобою славим Отца и Сына и Святаго Духа ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Краткая молитва святому праведному отцу нашему Иоанну, Чудотворцу Кронштадтскому

О великий угодниче Христов, святой праведный отче Иоанне Кронштадтский, пастырю дивный, скорый помощниче и милостивый представителю!

Любовию твоею озари нас, грешных и немощных, сподоби нас принести достойные плоды покаяния и неосужденно причащаться Святых Христовых Тайн.

Силою твоею веру в нас укрепи, в молитве поддержи, недуги и болезни исцели, от напастей, врагов видимых и невидимых избави.

Умири, Чудотворче и Провидче преизряднейший, народы, страны наша, благодатию и даром Святаго Духа избави от междоусобных брани; расточенные собери, прельщенные обрати и совокупи Святей Твоей Соборной и Апостольской Церкви.

Милостию Твоею супружества в мире и единомыслии соблюди, мона-

шествующим в делах благих преуспеяние и благословение даруй, малодушные утеша, страждующих от духов нечистых свободи, в нуждах и обстоятельствах сущих помилуй и всех нас на путь спасения настави.

Во Христе живой, отче наш Иоанне, приведи нас к невечернему свету жизни вечныя, да сподобимся с тобою вечного блаженства, хваляще и превозносяще Бога во веки веков. Аминь.

Благодарственная молитва святого Иоанна Кронштадтского (читается по выздоровлении)

Слава Тебе, Господи, Иисусе Христе, Сыне Единородный, Безначального Отца, едине изцеляяй всяк недуг и всяку язю в людех, яко помиловал мя еси грешного и избавил еси мя от болезни моей, не попустив ей развиться и умертвить меня по грехам моим. Даруй мне отныне, Владыко, силу твердо творить волю Твою во спасение души моей окаянной и в славу Твою со Безначальным Твоим Отцем и Единосущным Твоим Духом, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Молитва об исцелении Серафиму Саровскому

О, пречудный отче Серафиме, великий Саровский чудотворче, всем прибегающим к тебе скоропослушный помощник! Во дни земнаго жития твоего никтоже от тебе тощ и неутешен отыде, но всем в сладость бысть видение лика твоего и благоуветливый глас словес твоих. К сим же и дар исцелений, дар прозрения, дар душ врачевания

обилен в тебе явися. Егда же призва тя Бог от земных трудов к небесному успокоению, николиже любы твоя преста от нас, и невозможно исчислити чудеса твоя, умножившаяся, яко звезды небесные; се бо по всем концем земли наша людям Божиим являешия и даруеши им исцеления. Темже и мы вопием ти: о, претихий и кроткий угодниче Божий, дерзновенный к Нему молитвинниче, николиже призывающия тя отревай! Вознеси о нас благомошную твою молитву ко Господу сил, да дарует нам вся благопотребная в жизни сей и вся к душевному спасению полезная, да оградит нас от падений греховных и истинному покаянию да научит нас, во еже безпреткновенно внити нам в вечное Небесное Царство, идеже ты ныне в незаходимей сияеши славе, и тамо воспевати со всеми святыми Живоначальную Троицу во веки веков. Аминь.

Молитва Божией Матери в помощи беременным

О, Преславная Матерь Божия, помилуй меня, рабу Твою, и прииди ко мне на помощь во время моих болезней и опасностей, с которыми рождает чад все бедные дочери Евы. Вспомни, о Благословенная в женах, с какою радостью и любовию Ты шла поспешно в горнюю страну посетить сродницу Твою Елисавету во время ее беременности и какое чудесное действие произвело благодатное посещение Твое и в матери и в младенце. И по неисчерпаемому благосердию Твоему даруй и мне, униженнейшей рабе Твоей, разрешиться от бремени благополучно; даруй мне сию благодать, чтобы дитя, покоящееся теперь под моим сердцем, пришедши в чувство, с радостным

взыграем, подобно святому младенцу Иоанну, поклонялось Божественному Господу Спасителю, Который из любви к нам, грешным, не возгнул себя и Сам стать младенцем. Неизглаголанная радость, которою преисполнилось девственное Твое сердце при воззрении на новорожденного Твоего Сына и Господа, да услышит скорбь, предстоящую мне среди болезней рождения. Жизнь мира, мой Спаситель, рожденный Тобою, да спасет меня от смерти, пресекающей жизнь многих матерей в час разрешения и да причтет плод чрева моего к числу избранных Божиих. Услышь, Пресвятая Царице Небесная, смиренную мольбу мою и призри на меня, бедную грешницу, оком Твоея благодати; не постыди моего упования на Твое великое милосердие и осени меня. Помощница христиан, Исцелительница болезней, да сподоблюсь и я испытать на себе, что Ты — Мать милосердия, и да прославлю всегда Твою благодать, не отвергающую никогда молитвы бедных и избавляющую всех призывающих Тебя во время скорби и болезней. Аминь.

Молитва матери за детей своих

Милосердный Господи Иисусе Христе, Тебе вручаю детей наших, которых ты даровал нам, исполнив наши моления.

Прошу тебя, Господи, спаси их путями, которые Ты Сам знаешь. Сохрани их от пороков, зла, гордости и да не коснется душ их ничто, противное Тебе. Но веру, любовь и надежду на спасение даруй им и да будут они у Тебя избранными сосудами Духа Святого и да будет свят и непорочен пред Богом их жизненный путь.

Благослови их, Господи, да стре-

мятся они каждую минуту жизни своей исполнить волю Твою святую, дабы Ты, Господи, мог всегда пребывать с ними Духом Своим Святым.

Господи, научи их молиться Тебе, дабы молитва была им опорой и оградою в скорбях и утешением жизни их, и да молитвою их спаслись и мы, их родители. Ангелы Твои да охранят их всегда.

Да будут дети наши чутки к горю ближних своих и да исполнят они Твою заповедь любви. И если согрешат они, то сподоби их, Господи, принести покаяние Тебе, и ты по своей неизреченной милости прости их.

Когда же окончится жизнь их земная, то возьми их в Свои Небесные Обители, куда пусть ведут они с собою других рабов Твоих избранных.

Молитвою Пречистыя Твоея Матери Богородицы и Приснодевы Марии и Святых Твоих (перечисляются все святые семьи), Господи, помилуй и спаси нас, яко препрославлен еси со Безначальным Твоим Отцом и Пресвятым Благим Животворным Твоим Духом всегда, и ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Молитва от различных детских недугов святителю Иулиану Кеноманийскому

Святителю отче Иулиание, нетлением честных мощей твоих и многими благодеяниями, чудесно содеянными и содеваемыми тобою с верою к тебе притекающим, уверившись, яко имаши великую благодать у Господа Бога нашего, всемирно припадаем вси и молимся тебе. Моли о нас Христа Бога нашего, да ниспослет всем, чтущим святую память тебе и усердно

к тебе прибегающим, богатыя милости Своя: да утвердит во святей Своей православной Церкви живой дух правых веры и благочестия, дух ведения и любви, дух мира и радости о Духе Святе, да вси члены ея, чисты от мирских искушений и плотских похотей и злого действия злых духов, духом и истинною поклоняются Ему и усердно пекутся о соблюдении заповедей Его ко спасению душ своих. Пастырем ея да даст святую ревность попечения о спасении людей, им ввереных, да неверующих просветят, неведущих наставят, сомневающих вразумят и удостоверят, отпадших от православных Церкви обратят в святые недра ея, верующих соблюдут в вере, грешных подвигнут к покаянию, кающихся утешат и укрепят в исправлении жизни, раскаявшихся и исправившихся утвердят в святости жизни: и тако всех введут указанным от Него путем в уготованное вечное царство святых Его. Ей святителю Божий, да устроиши молитвами твоими вся благая душам и телесам нашим: да и мы прославим в душах и телесех наших Господа и Бога нашего, Иисуса Христа, Ему же со Отцем и Святым Духом слава и держава во веки веков. Аминь.

Молитва при зубной боли священномученику Антипе

О преславный священномучениче Антипе и скорый помощниче христианам в болезнях! Верую от всей души и помышления, яко дадеся тебе от Господа дар болящая исцеляти, негодующия врачевати и расслабленный укрепляти. Сего ради к тебе, яко благодатному врачу болезней, аз немощный прибегаю и, твой достопочтимый об-

раз со благоволением лобызая, молюся: твоим предстательством у Царя Небесного испроси мне болящему исцеление от удручающей мя зубной болезни, аще бы и недостойн сечь тебе благостейшаго отца и приснаго заступника моего, но ты, быв подражателю человеколюбия Божия, сотвори мя достойна твоего заступления чрез мое обращение от злых дел к благому житию, уврачуй обильно дарованною тебе благодатью язвы и струпы души и тела моего, даруй ми здравие и спасение и во всем благое поспешение, да тако тихое и безмолвное житие, сподоблюся со всеми святыми славити Всесвятое имя Отца и Сына и Святого духа. Аминь.

Молитва при злокачественной опухоли перед иконой «Всецарица»

О Пречистая Богомати, Всецарице! Услыши многоболезненное воздыхание наше пред чудотворную иконою Твоею, из Афонского удела в Россию принесенною, призри на чад Твоих, неисцельными недуги страждущих, ко святому образу Твоему с верою припадающих!

Якоже птица крилома покрывает птенцы своя, тако и Ты ныне, присно жива сущи, покрой нас многоцелебным Твоим омофором. Тамо, идеже надежда исчезает, несумненною Надеждою буди.

Тамо, идеже лютыя скорби превозмогают, Терпением и Ослабою явися. Тамо, идеже мрак отчаяния в души вселися, да возсияет неизреченный свет Божества!

Малодушный утеши, немощныя ук-

репи, ожесточенным сердцем умягчение и просвящение даруй.

Исцели болящая люди Твоя, о Всемилостивая Царице! Ум и руки врачующих нас благослови: да послужат орудием Всемощного Врача Христа Спаса нашего.

Яко живеи Ты Сущей с нами молимся пред иконою Твоею, о Владычице! Простри руке Твои, исполненный исцеления и врачбы, Радосте скорбящих, в печалех Утешение, да чудотворную помощь скоро получив, прославляем Живоначальную и Нераздельную Троицу, Отца, и Сына, и Святаго Духа, во веки веков. Аминь.

МОЛИТВА ОТ ЗАВИСТИ

Господи Иисусе Христе, изгони из раба Божия (имя) темную, демоническую силу, очисти тело мое, Иисусе, и мою душу, освяти мое тело, освяти мою душу, защити меня, Господи, от воздействия темных, нечистых демонических сил. Аминь.

Молитву читать 10 минут, но перед ней один раз прочитать «Отче наш».

При каких болезнях каким святым лучше молиться?

При любых болезнях — святому великомученику Пантелеймону.

При алкоголизме — *Божией Матери перед иконой «Неупиваемая чаша» и святому Вонифатию Милостивому.*

О помощи в родах — *Божией Матери перед Феодоровской иконой.*

При болезнях головы — *Иоанну Предтече, великомученику и целителю Пантелеймону и своему Ангелу-хранителю.*

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта — *великомученику Артемью и великомученику и целителю Пантелеймону.*

При болезнях ног — *праведному Симеону Верхотурскому и мученикам Евстафию и Иоанну Виленским.*

При болезнях рук — *Божией Матери перед иконой «Троеручица» и преподобному Иоанну Дамаскину.*

При грудных болезнях — *святителю Дмитрию Ростовскому.*

При глазных болезнях — *святому мученику Лонгину.*

При зубной боли — *священномученику Антипе, епископу Пергамскому.*

При параличе, при бессоннице — *преподобному Александру Свирскому.*

При горячке — *святому апостолу Петру.*

ЗАГОВОРЫ

Знахари при лечении тех или иных болезней иногда применяют заговоры. Заговоры — это формулы исцеления от различных недугов. Действенные заговоры обращены к Святой Троице: к Богу Отцу, Богу Сыну или Богу Свя-

тому Духу. Они, как правило, начинаются со слов: «Слава Тебе, Боже» или «Во имя Отца и Сына...», «Господи, благослови...». Заговоры помогают лишь при знании знахарских средств. Так, например, читая заговор от ожога,

следует три раза подуть на ожог и повторить заговор семь раз. А читая заговор от бородавки, обвязать ее ниткой и после этого закопать. Читая заговор от кровотечения, следует водить безымянным пальцем вокруг ранки. И помните, что одни заговоры редко помогают, надо использовать и другие лечебные средства.

Заговор запрещено применять ради забавы. Заговор обладает огромной силой, которую нельзя использовать без крайней нужды — иначе наживешь беду. Текст заговора обладает магическим действием, и его ни в коем случае нельзя видоизменять, подставлять в него другие выражения или нарушать существующий порядок слов. Малейшее искажение — и заговор перестает действовать и может нанести непоправимый вред. Поэтому, прибегая к силе слова, будьте очень осторожны и внимательны.

Перед тем как читать заговор, желательно помолиться и попросить таким образом у Создателя разрешения на исцеление. Желательно побывать на литургии или другой церковной службе, но можно молиться и дома, перед иконой.

Заговоры от алкоголизма

Заря-заряница, красна девица, сама мать и царица, светел месяц, ясные звезды, возьмите у меня бессонницу, бездремотицу, полуночицу. Среди ночи приди ко мне хоть красной девицей, хоть матерью-царицей и сложи с меня эту силу окаянную, что держит меня, и дай мне руку и крепкий замок сохранить меня от вьедливого дьявола, змея зеленого, скрепить мое сердце. Враг-сатана, отвяжись от меня.

Тебе, Небо, видишь, ты, Боже, слышишь, что я хочу делать над душой и телом раба Божия (имя больного). Тело мое — рана, печень — яд! Сойдите в чашку бражную, звезды ясные, — в моей чаше вода синего моря. Месяц ты светлый, взойди в мою хату, а в моей хате ни дна ни покрышки, ни верхней доски. Солнышко ты мое правильное, взойди на мой двор, а в моем дворе ни людей ни зверей. Звезды, уймите раба Божия (имя) от вина. Слово мое — замок.

Заговор на бессонницу младенца

Матушка утренняя Мария и вечерняя Маремьяна, приди к нему, к рабу Божию, ко младенцу, возьми ты у него полуночника и щекотуна из белаго тела, из горячей крови, из ретивого сердца, из всей плоти, из ясных очей, из черных бровей, из всего человеческого состава, из каждой жилочки, из каждой косточки, из семидесяти-семи жилочек, из семидесяти-семи суставчиков.

Заговор от боли в желудке

Положить яйцо в банку с водой и прочитав следующий заговор: «Жар к жару, кость к кости, а боль в воду, а вода в подземлю» — при этих словах выплеснуть яйцо вместе с водой на улицу.

Заговор от боли в спине или пояснице

Поклониться трижды в землю, говоря: «Прости меня, матушка земля, в чем я согрешил».

Заговор от варикозного расширения вен

Ночью, после заката, в пятницу, на десятой неделе после Пасхи читать заговор и при этом водить мизинцем левой руки вокруг шишек.

Шел отец Авраам с самолюбезным своим сыном Исааком, нес жилу недужную Христу на исцеление. Встретились им 12 комух — Антихристовых дочерей. Спросил их отец Авраам: «Вы ли испортили жилы раба (имя)?» Комухи отцу Аврааму поклонились, перед святостью повинились, перед Христом затрепетали, с раба (имя) кровавые узлы забрали. Кто в пятницу это прочтет, от того с жил вся болезнь уйдет. Аминь.

Заговор от головной боли

Батюшка нетук, походил ты нетук, погулял ты нетук, пора тебе выйти из головы раба Божьего (имя) перепотине и ломотине во чистые поля, в синие моря. А в рабе Божьем (имя) не ходите, не ломите, не тычьте, не колите. Выйдите на сук, на дерево, там и ломите и крушите.

Заговор от грыжи

В чистом поле стоит сырой дуб, и в том сыром дубе железный муж, и того железного мужа не можно напоить и накормить ни хлебом, ни солью, никакими овощами, а накормить того железного мужа из жива человека с сердца грыжею, из-под грудей грыжею, из пупа грыжею; к тому ж в синем море-океане белый камень, и от того белого камня выходит красная девица и при-

ходит к тому рабу Божию (имя), и вынимает у того раба Божия с пупа грыжу, с сердца грыжу, из-под пупа грыжу, и подкладывает шелковую ленту, и сносит к сырому дубу, к железному мужу, и тот железный муж поедает и пожирает у того раба Божия с сердца грыжу, из-под грудей грыжу, из пупа грыжу, и тем железный муж сыт пребывает.

Заговор для заживления порезов

Рана не нам, а нашим врагам. Крови не сочить, телу не ныть. Как собака свою рану зализывает, затягивает, заживляет, так меня этот наговор целит, правит, помогает. Аминь.

Заговор от жара и озноба

Встану я, раб Божий (имя), благословясь, пойду перекрестясь из дверей в двери, из ворот в ворота, путем-дорогой к синему морю Окияну морю, у этого Окияна моря стоит дерево карколист; на этом дереве карколист: Косьма и Демьян, Лука и Павел, великие помощники. Прибегаю к вам, раб Божий (имя), прошу, великие помощники Косьма и Демьян, Лука и Павел, сказать мне: для чего-де выходят из моря Окияна женщины простоволосья, для чего они по миру ходят, отбивают ото сна, от еды, сосут кровь, тянут жилы, как кровь, точут черную печень, пилами пилят желтые кости и суставы? Здесь вам не житье, жилище, не прохладище; ступайте вы в болота, в глубокия озера, за быстрыя реки и темны боры; там для вас кровати поставлены тесовыя, перины пуховыя, подушки пресныя; там яства сахарныя,

напитки медовые; там будет вам житье, жилище, прохладище — по сей час, по сей день; слово мое, раба Божьего (имя) крепко, крепко, крепко.

Заговор от зубной боли

Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй меня грешнаго! Во имя Отца и Сына и Святаго Духа. Аминь. Стану я, раб Божий, благословясь, пойду перекрестясь, из избы в двери, со двора воротами, в чистое поле; в восточной стороне святая гора; на той святой горе стоит святая церковь; в той святой церкви лежит гроб; в том гробе лежит мертвец; круг того гроба ходит поп с кадилом и говорит такая речи: «Как у этого мертвеца не болят зубы, не опухают чирки, не отекают десны, не бьет кровь коренная и верховая в день при солнце, в ночь при месяце, на ветху и на молоду, о полном перекрое, о изошлих днях, о полночь пробужаючи, — так у этого раба Божия (имя) не болели бы зубы, не отекали бы десны, не била бы кровь коренная и верховая в день при солнце, в ночь при месяце, на ветху и на молоду, о полном перекрое, о изошлих днях, о полночь пробужаючи. Сколь порна небесная высота, и сколь порна морская глубина, столь бы у этого раба Божия (имя) зубы порны, столь бы крепки, столь бы лепки. Который меня мастер переучил, не обучил, и будьте мои слова наперед поставлены. Аминь.

Заговор от испуга

Если человек чего-либо сильно испугался, нужно взять 10 яиц и, разбивая их по очереди в миску, 10 раз прочитать заговор: «Твой страх, твой ис-

пуг, твою печаль, твою тревогу разобью, вылью, выплесну, отведу. Забери, вода, кручину, верни рабу Божьему (имя) покой, равновесие». Яйца из миски в полночь вылить в проточную воду.

Заговор от кожной болезни (рожи)

Во имя Отца и Сына и Святаго Духа, аминь! Ты, вешняя буря ветробуйная, сдуй и спажни с цветов лазоревых цвет, с глубоких впадин и с раба Божия (имя) горячие рожи: костяные и жилистые. Защити, Мать Пресвятая Богородица, от этой ломоты и от щипоты. Этому приговору нет отговору. Замок в море, а ключ в рот. Аминь, Аминь, Аминь.

Заговор от неизвестной болезни

Сын Божий Иисус Христос, Отцы святые Киевские, Печерские, затворники Святогорские, пособите и помогите, вызволяйте и прикончайте сию болезнь прескверную и препоганую. А я стал ее узнавать и стал уговаривать приятными словами и молитвами, да еще охраняю от скверных речей и поганых очей. Тут тебе не бывать, червонной крови не пивать, желтой кости не ломать, доброго сердца не смутить, светлых очей не замутить. Теперь я стал Вас вызывать на берега и на болота, где люди не ходят, где звоны не звонят, где христианский голос на заходе, где собаки не лают, где девка и косой не играет. Там тебе век и вековать.

Заговор от нервных болезней

Стану благословясь, пойду перекрестясь, из дверей в двери, из ворот в ворота, на море, на Восток. На море на Востоке лежит пленница, на той пленнице стоит соборная церковь, в той соборной церкви стоит Мать Пречистая Богородица. Молюсь и корюсь — выгони все уроки, переполохи из раба (имя), сними с белого лица, ретивого сердца, с горячей крови, из рук, из ног, из всего. Красная девица по лесу ходила, лазоревые цветочки ножницами состригала, полную кровь в раба Божьего (имя) наливала. От ныне и до века, от земли и до неба. Аминь.

Повторить три раза.

Заговор от порчи

Во имя Отца и Сына и Святого Духа, аминь. Стану я, раб Божий (имя), благословясь, умоюсь медовою росою, солнышком зноем обсушусь, помолюсь Царю Небесному, Матери Пресвятой Богородице: Христа породила и во пелены пеленала, так же меня, раба Божия (имя), закрой и защити шелковыми пеленами, шелковыми поясами, своим Святым Духом от злого колдуна, от колдуньи и от всякого зла лиха человека, от злыя крови, от злыя думы, от злого промышления. Еще покорюсь я, раб Божий (имя), Илье пророку: свет ты, Илья пророк, огненна карета и огненна колесница, туго ты тянешь, метко стреляешь, врага и супостата убиваешь и огнем опаляешь, чтобы меня, раба Божьего (имя), не испорчивать, не исколдовывать ни колдунье, ни злому лихому человеку, ни злой крови и думе злой, помышлению, встречному и пристижному, и на пи-

тие и на еже в пиру, в беседе, во всякой смертной потехе. Еще покорюсь и помолюсь Спасу сохранителю: и ты соблюди, спаси, всемилостивый Никола Можайский, Изосим и Савватий Соловецкие чудотворцы, Тихон преподобный, Иоанн Креститель, Иоанн друг, Иоанн зачатие Христово, Иоанн Златоуст, Иоанн постник и вся сила небесная, поставьте железный тын около меня, раба Божия (имя), от земли и до небеси, от веку и до веку, чтобы меня, раба Божия (имя), не испорчивать, не исколдовывать, не взглядывать и не видеть, и не слышать при пиру, при беседе, во всякой потехе и во веки по веки, отныне и до веку, аминь, аминь, аминь, во веки веков аминь.

Заговор на рану

Шел Господь с небес с вострым копием; ручьи, протоки запирает, руду унимает, стрельную, рубечную, ножевую, топоровую. Выйду я в чисто поле, на чистое море. На чистом море чистый камень, на чистом камне стоит дуб кряковистый, под тем дубом кряковистым сидит твердая красная девица, самоцветные шелки мотает, раны зашивает, руду унимает — не своими, Господа мудростями, твоими, Господи, молитвами. На земле камень не растет, у раба Божия (имя) руда не идет; крепче крепкаго камене, место ключа и замка, руду прикладывает; вода не канет, руда не канет. Аминь.

Заговор на сращивание костных тканей

Пристани, Господи, к доброму сему делу, святыи Петр и Павел, Михаиле Архангел, ангелы Христовы, рабу Бо-

жию (имя); сбасалися, сцепалися две высоты вместо; стыкася, срастася тело с телом, кость с костью, жила с жилою; запечатал сам Христос во всяком человеке печать; запеки ту рану у раба Божия (имя), в три дни и три часы, ни боли, ни свербя, без крови, без раны, во веки, аминь.

Заговор от тоски, скорби и болезней

Стану я раб Божий (имя знахаря) перекрестяся, помоляся, пойду из дверей в ворота, из ворот во чисто поле к Востоку, под восточную сторону. Под восточной стороной есть океан синее море, там город Иерусалим. На том океане синем море есть остров, на том острове Святая соборная церковь.

В этой церкви стоит престол. За этим престолом сидит Матушка Пресвятая Богородица. Пойду я, раб Божий (имя знахаря), поклонюся втрое по пояс, втрое в землю пониже и попрошу ее, Матушку Пресвятую Богородицу: «Прими мою Иисусову молитву! Как ты с двенадцатью апостолами двенадцать престолов устанавливала-укрепляла, так установи и укрепи у рабы Божией (имя). Все думы и мысли скучные вынь из нее, из костей и мощей, из горячей крови, из печени и ретивого сердца, из мозгов и ясных очей, чтобы спала она засыпала, думой задуывала, мыслями замысливала, ела да заедала, пила бы запивала, днем при красном Солнце, ночью при месяце, при частых звездах». Кто это учил, у того задним словом назад, а передним наперед.

СНЯТИЕ СГЛАЗА И ПОРЧИ

Сглаз и порча — это болезненные состояния, напускаемые на человека другими людьми. При этом сглаз всегда считался слабой формой порчи. Но если порчу наводят колдуны и ведьмы, то сглазить могут вполне обычные люди, сказавшие или даже просто пло-

хо подумавшие о другом человеке, посмотревшие на него «недобрым глазом». «Сглаженные» и «порченные» болезненные состояния различаются.

Сглаз обычно не приводит к смертельному исходу, а порча вполне может привести к трагическому концу.

СГЛАЗ

Сглаз — это деформация биополя при помощи концентрированной мысли. Сглаз — это брошенная в вас плохая мысль, подкрепленная дурной эмоцией.

Если эта мысль совпадает с вашим бессознательным и достаточно серьезным опасением, то возникает явление психического резонанса.

Организм ваш может выдержать такую встряску, и тогда все обойдется легким недомоганием, которое вы вообще не заметите, а может дать трещину — и тогда начнутся серьезные проблемы в той области, на которую направлен сглаз.

Сглаз всегда действует там, где есть неосознанные страхи, а они чаще всего опираются на здоровье. Если страха нет, то посланная мыслеформа не пробьет биополе, сглаз не подействует. Поэтому очень важно иметь психическое спокойствие.

Людей, могущих сглазить, легко отличить по их запасу психической си-

лы: они умеют подавлять и угнетать окружающих. Специальных знаний для сглаза не требуется.

Это интересно. Для защиты детей от дурного глаза в старину после рождения ребенка старались никому не показывать его в течение 42 дней.

Чтобы оградить себя от злого глаза, в угол избы сыпали рожь, под притолоку вешали косички из лука или чеснока, при входе в дом и в укромных местах раскладывали чертополох или синеголовник и полынь.

Сглаз обычно действует от нескольких часов до нескольких суток, при этом могут возникнуть головная боль, сонливость, головокружение, тошнота. Избавиться от сглаза можно такими способами.

Если вы считаете, что вас могли сглазить, и при этом чувствуете недомогание, примите душ или ванну или просто умойтесь проточной водой, а

лучше всего святой водой. Святую воду можно добавить и в ванну, подливая ее в простую воду крест-накрест. Или добавьте в воду щепотку освященной соли либо бросьте в ванну осиновый крест. Очень хорошо пойти в русскую баню, а после бани нырнуть в холодный водоем или обтереться снегом. Нечисть не любит перепадов температуры.

ПОРЧА

Порча — явление гораздо более серьезное, чем сглаз. Для того чтобы навести порчу, нужны специальные знания. Порча, так же как и сглаз, воздействует не на каждого. Чтобы проскочить через защитный барьер, заряд порчи должен иметь очень большую силу и должен быть направлен в конкретную область бессознательного страха. Попав в человека, порча может расти, развиваться.

Человек, на которого наведена порча, болеет, и лекарства не помогают, при этом он ощущает сильную слабость. Часто наблюдаются головные боли, тошнота, в горле или в животе стоит ком (считается, что порча поселяется именно в этих местах). Человек может падать в обмороки, тосковать, проявлять озлобленность, агрессивность, «кликушествовать», иногда бывают припадки, похожие на припадки при эпилепсии. Такие состояния порой возникают при приближении «испорченного» к церкви, к иконам; человек не может читать молитвы, не выносит запах ладана. Освященный в церкви крестик отталкивается от тела или просто пропадает куда-то. Иногда «порченный» слышит внутри себя лай, мяуканье или человеческие голоса, которые могут рассказывать о том чело-

Сглаз можно снять испугом: брызнуть сглаженному неожиданно в лицо водой или хлопнуть в ладоши над его ухом.

Чтобы защитить ребенка от сглаза, нужно вырезать из бумаги крест, сжечь его на церковной свече, пепел растворить в святой воде и этой водой брызнуть в лицо ребенку.

веке, кто их заслал (обычно называя заславшего отцом или матерью).

Для окружающих человек, на которого наведена порча, не опасен и не заразен.

Раньше считалось, что порче в большей мере подвержены женщины и девушки, но позднее стали признавать, что от нее не застрахованы и мужчины. Но точно замечено, что чаще других порче подвергаются люди недобрые, радующиеся чужим неприятностям, завидующие, обижающие других. Объясняется это тем, что злой человек как бы ставит себя на один уровень с тем, кто наводит на него порчу, ведь этим занимаются тоже не слишком-то добрые люди: зло входит в резонанс со злом. Если же мысли и поступки человека чисты, он создает вокруг себя особое защитное поле добра, которое трудно прошибить негативными импульсами порчи. Но все-таки если порча наведена, то избавляться от нее можно следующим образом.

Окурить дом и себя ладаном, если нет ладана, использовать для окуривания полынь или можжевельник. При окуривании в доме надо закрыть все окна, двери и форточки. Желательно остаться в доме одному. На сковороде насыпать соль и прожаривать ее

30 минут. Соль может начать сильно трещать. Тогда надо ее перекрестить и трижды прочитать молитву «Отче наш», после этого соль высыпать в унитаз или закопать куда-нибудь подальше от дома, стараясь, чтобы ни крупинки не упало по дороге. Соль высыпает движением от себя со словами: «Откуда пришло — туда и ушло». Во время лечения от порчи не следует принимать в доме гостей, особенно малознакомых.

Предметы, обнаруженные возле порога дома, нужно взять, не прикасаясь к ним руками (с помощью бумаги или надев перчатки), и сжечь (желательно на улице).

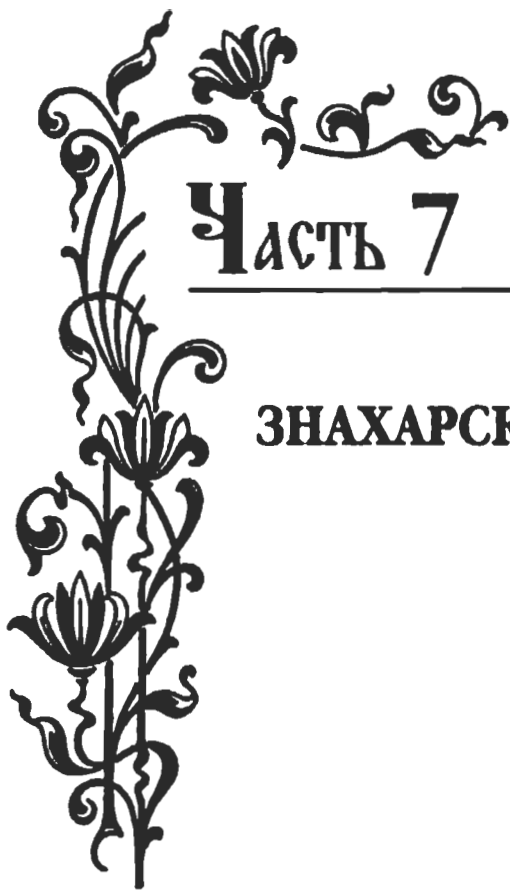
При сжигании читать «Отче наш». Если предметы были подброшены с умыслом, то их хозяин придет к вам с какой-либо просьбой.

Хорошо помогают строгий пост и постоянное посещение церкви, а вечером чтение молитв. Если от общения с кем-либо вы испытываете усталость, а порвать с ним никак не можете, то следует пойти в церковь и поставить большую свечу либо к иконе «Всех святых», либо к иконе Георгия Победоносца. Свечу нужно ставить о здравии,

со словами: «Рабе(у) Божьей(ему) о здравии. Прости меня, если я причинил(а) тебе зло». Перекреститься и сказать: «Я прощаю за то, что ты причинил мне зло». Перекреститься и попросить у святых защиты от этого человека. Слова должны идти от души, быть искренними. После чего вновь перекреститься, поклониться и выйти из церкви, нигде не останавливаясь и ни с кем не разговаривая. Никому не рассказывать, что совершил ритуал огорожения. Так нужно ходить в церковь три дня подряд.

Регулярно принимать ванны с наговоренной водой. Для того чтобы приготовить наговоренную воду, надо набрать в трехлитровую банку воду и поставить банку возле иконы. Зажечь свечу и прочитать по три раза «Отче наш», «Богородице, Дево, радуйся», «Да воскреснет Бог». Набрать 1 стакан наговоренной воды и вылить его в ванну крестообразно. Перед принятием ванны выпить 1 стакан наговоренной воды. Принимая ванну с такой водой, читать молитвы или заговоры от порчи (см. главу 13).

Может помочь лечебное голодание и регулярное посещение церкви.



Часть 7

ЗНАХАРСКИЕ СРЕДСТВА

Во все века знахари прежде всего в своем ремесле использовали силу растений, но помимо этого большую помощь им оказывали и другие средства: продукты питания, вода, мед, продукты пчеловодства, напитки, соль, глина, камни — и, конечно, слово, сила убеждения.

Пользовались знахари и такими рецептами, как лечение с помощью животных. Речь идет не об анималотерапии, так популярной в сегодняшние дни, а о применении органов животных и насекомых. Нам кажется, что

рецепты, приготовленные из животных, изжили себя. Сегодня довольно трудно достать медвежью печень, барсучью желчь, муравьиную кислоту, лягушачью кожу и т. д.

Мы не будем рассматривать ни то, как ими лечили в прошлом, ни то, как это можно делать в наши дни, потому что любая добыча лекарств из животных сопряжена с жестокостью. За исключением разве тех случаев, когда животные с легкостью отдают людям такие лекарства-продукты, как мед, яйца и молоко.

ЛЕЧЕНИЕ ВОДОЙ

Вода — это источник жизни. Водой, а также росой знахари лечат многие недуги. Давно известно, что лечебная сила воды зависит от ее химического состава.

Так, из ста известных минеральных вод только два-три десятка обладают достаточной минерализацией (8—12 г/л) и используются в лечебных целях.

Но и обычная водопроводная вода, обогащенная определенными веществами, приобретает удивительные целебные качества.

В этой главе вы узнаете о различных способах лечения с помощью воды (водопроводной, минеральной и росы), в том числе и о методах гидротерапии.

ВОДА

Вода — это соединение двух молекул водорода и одной кислорода. Тело человека на 70% состоит из воды, поэтому он не может без нее существовать. В воде присутствуют легкие металлы (натрий, литий, калий, магний, кальций), тяжелые металлы (железо, марганец, хром, цинк и др.), а также серебро, золото, фосфор, сера, йод, радиоактивные элементы, газы, кислоты и щелочи. В воде также содержатся бактерии и вирусы.

Состав воды зависит от месторасположения источника, выпадающих осадков, таяния снегов. Как напиток человек употребляет пресную воду рек и озер, колодцев, артезианских скважин, родников и ключей.

Вода — основной источник влаги в организме, она утоляет жажду, обладает тонизирующим, очищающим, успокоительным, охлаждающим или согревающим свойством, в зависимости от того, до какой температуры она была доведена. Наружное использование воды может помочь при самых различных заболеваниях, так как вода обладает успокоительным, очищающим, сосудорасширяющим или сосудосуживающим (в зависимости от температуры) свойством.

В лечебных целях применяют различные виды воды, различающиеся по своему химическому составу.

Талая (протиевая) вода. Ее готовят путем разогревания снега или льда (только из экологически чистых районов). Протиевую воду можно приготовить двумя способами.

Первый способ позволяет приготовить ее из обычной воды из-под крана: заморозив, а потом разморозив ее. Делают это следующим образом. Налить

в эмалированную кастрюлю холодную воду и поставить ее в морозильную камеру. Когда вода наполовину замерзнет, лед вынуть, а оставшуюся воду слить. Лед растопить и использовать для питья и лечения.

Второй способ более сложный. Точно так же, как в первом случае, нужно налить воду в кастрюлю. Когда поверхность и стенки кастрюли покроются корочкой льда, его следует собрать и выбросить. Кастрюлю вновь поставить в морозильную камеру. Когда вода замерзнет на 2/3, незамерзшую воду слить. Лед, оставшийся в кастрюле, — это протиевая вода, она очищена от вредных примесей.

Талая вода полезна при желудочно-кишечных заболеваниях.

Дождевую воду собирают во время дождя. Она восстанавливает структуру волос.

Кремниевая вода насыщена ионами кремния. Чтобы приготовить ее, в банку с чистой водой нужно опустить кусок кремния и держать его в ней неделю, после чего вода готова к употреблению.

Кремниевая вода обладает бактерицидным, дезинфицирующим действием, применяется при заболеваниях желудка, кишечника, мочеполовой системы, трофических язвах, ожогах, ранах, малокровии, алкогольной зависимости, заболеваниях кожи, пищевых отравлениях.

Серебряная вода насыщена ионами серебра. Можно приготовить такую воду в домашних условиях, для этого надо налить чистую воду в серебряный сосуд и настаивать ее 7—10 дней

или приобрести в магазине серебряную воду, ее производят в специальных ионизаторах.

Серебряная вода обладает очень эффективным бактерицидным действием, катионы серебра значительно подавляют деятельность болезнетворных бактерий. Полезна серебряная вода при кишечных заболеваниях, способна лечить дизентерию, дифтерию и холеру. Знахари издавна использовали свойства воды и в зависимости от состава воды применяли «живую» или «мертвую» воду, первая из которых могла залечивать раны и язвы, а вторая — снимать напряжение.

«Живая» и «мертвая» вода — это кислая и щелочная вода. Ее получают при электролизе обычной воды. При электролизе у положительно заряженного анода собирается кислая вода, и ее называют «мертвой», а у отрицательно заряженного анода собирается щелочная — «живая» вода. «Живая» вода имеет щелочной привкус, а «мертвая» — кислый.

«Мертвая» вода растворяет и выводит из организма соли, шлаки. «Живая» вода нормализует давление и кислотно-щелочной баланс в организме, а также регулирует обмен веществ. (Рецепты лечения «живой» и «мертвой» водой приведены по Г. Д. Лысенко.)

Святая вода получается после воздействия на нее специальных молебнов священнослужителей. Особой лечебной силой обладает крещенская вода, набранная в дни Крещенского сочельника и Крещения Господня (18 и 19 января), а также вода, набранная в день Аграфены-купальщицы и Ивана Купалы (6 и 7 июля).

Лечебной силой обладают воды святых источников, и их очень много в России.

Назовем лишь несколько в Москве: родник «Сергий Радонежский» в Теплом Стане, родник «Царевна-лебедь» в Покровском-Стрешневе, родник «Святой» в Крылатском, родник «Царицыно» около Царицынского пруда. Во многих монастырях России есть святые источники воды, помогающие и исцеляющие.

Для кожи большое значение имеет температура воды.

Горячая вода хорошо очищает кожу и вызывает прилив крови. Горячей водой можно умываться только в молодом возрасте и только при жирной коже.

Эту процедуру лучше проводить вечером, так как за ночь происходит прилив крови и восстанавливается естественная жировая смазка. Однако горячая вода расширяет кровеносные сосуды и поры лица, усиливает деятельность сальных и потовых желез, снижает тонус кожи.

Поэтому умываться горячей водой чаще одного-двух раз в неделю не рекомендуется. После умывания горячей водой надо обязательно сполоснуть лицо холодной водой.

Теплая вода полезна при нормальной коже, но длительное и частое умывание ею может расслабить тонус кожи и мышц.

Прохладная и холодная вода повышает тонус кожи, укрепляет ее, делает более выносливой. Умывание холодной водой вызывает сужение кожных сосудов, а затем их расширение, замедляет деятельность сальных и потовых желез. Постоянное умывание холодной водой может привести не только к сухости кожи, но и к застойным явлениям, покраснению и синеватому оттенку кожи.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Бессонница

- На ночь умыться и выпить 1/4 стакана святой воды.

Гастрит

- Принимать по 2—3 стакана в день талой (сразу после размораживания) воды. Пить небольшими глотками в течение всего дня.
- Принимать ежедневно по 2—3 стакана кремниевой воды.

Гипотония

- Выпить 1/2 стакана горячей кипяченой воды и 1/2 стакана холодной воды. Разность температур позволит сердцу работать активнее.

Головная боль

- Выпить 1/2 стакана «мертвой» воды.

Варикозное расширение вен

- Выпить 1/2 стакана «мертвой» воды, а затем через 1—2 часа принимать по 1/2 стакана «живой» воды через каждые 4 часа (всего 4 раза в день). Процедуру повторять в течение 2—3 дней. Одновременно ставить компресс: промыть вздувшиеся участки «мертвой» водой, затем смочить марлю «живой» водой, приложить к этим участкам и покрыть целлофаном, утеплить и закрепить.

Желудочно-кишечные заболевания

- Ежедневно принимать натощак по 1/4 стакана святой воды.

Запор

- Выпить натощак 1/2 стакана холодной «живой» воды. Если запоры хронические, то принимать ежедневно. Можно поставить клизму из теплой «живой» воды.

Изжога

- Выпить 1/2 стакана «живой» воды. Изжога должна прекратиться. Если результата нет, то нужно выпить «мертвой» воды.

Икота

- Налить в стакан теплой воды. Встать на цыпочки, руки положить за спину, согнуться. Попросить кого-либо из близких дать вам пить воду. В таком положении диафрагма быстро расширится, и икота пройдет.

Остеохондроз

- Пить сутки «мертвую» и сутки «живую» воду через день за 30 минут до еды по 3/4 стакана. Приложить к больному месту компресс с «мертвой» водой. Желателен массаж. Курс лечения — 10 дней.

Понос

- Выпить полстакана «мертвой» воды. Если в течение получаса понос не прекращается, процедуру повторить. Боль в животе исчезает через 10—15 минут.

Ревматоидный артрит

- Ежедневно пить по 3/4 стакана «живой» и «мертвой» воды. Принимать за 30 минут до еды через день. Ставить компресс с той водой, которую пьете, на поясничную область, включая копчик.

Сахарный диабет, болезни поджелудочной железы

- Пить «живую» воду постоянно за 30 минут до еды по 3/4 стакана. Пить некипяченую воду, можно отстоянную 6 суток на кремнии, каждые полчаса по 30 г.

Язва желудка, двенадцатиперстной кишки, гастрит

- Пить «мертвую» и «живую» воду за 30 минут до еды по 3/4 стакана (через день). И каждые полчаса выпивать 30 г некипяченой воды, отстоянной 6 суток на кремнии, или сок свежей капусты, а также липовый чай с медом. Курс лечения — 10 суток. Повторять ежемесячно, до выздоровления.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Ангина

- В течение трех дней по 3 раза полоскать горло и промывать носоглотку «мертвой» водой. После каждого полоскания принимать по 1/4 стакана «живой» воды. Обязательно полоскать рот и горло до и после еды.

Бессонница

- Обмотать шею банным полотенцем, смоченным в холодной воде. Когда полотенце согреется, снять его. Можно повторить еще раз.

Бронхиальная астма

- Каждый вечер на ночь делать горячий водный компресс на живот. Посещать русскую баню. После бани принять холодный душ.

Геморрой, трещины заднего прохода

- Промывать 1—2 дня вечером трещины и узлы «мертвой» водой, а затем тампоны, сделанные в форме свечи (можно из картошки), смачивать «живой» водой и вставлять в задний проход. Заживает за 2—3 дня.

- Набрать в ванну теплой воды (около 35°C) на 5 см. Сесть в ванну, включить холодную воду, набрать воды, чтобы она увеличилась вдвое. Сразу выйти из ванны и вытереться. Делать холодный восходящий душ на область промежности.

Головная боль

- Направить сильную (колкую) струю холодной воды на стопы ног. Расслабление рефлекторных зон, расположенных на стопе, поможет снять спазм головы.

Грипп

- Во время эпидемии гриппа закапывать в нос кремниевую воду, она обладает бактерицидным действием и может служить отличным профилактическим средством.

Зубная боль, повреждение зубной эмали

- Полоскать полость рта несколько раз в день «мертвой» водой по 8—10 минут.

Кровотечение из носа

- Смочить в холодной воде носовой платок и положить его на переносицу, при этом голову отклонить назад. Можно на затылок положить холодный компресс.

Лишай, экзема

- В течение 10 минут 4—5 раз смачивать пораженные участки «мертвой» водой. Через 20—25 минут смачивать «живой» водой. Процедуру повторять 4—5 раз ежедневно. Принимать 1/2 стакана «живой» воды за 30 минут до еды. Курс лечения — 5 дней, если на коже останутся следы, сделать 10-дневный перерыв и повторить.

Ломкие, сухие волосы

- Набрать в чистую посуду дождевой воды и споласкивать ею волосы после мытья.

- Споласкивать волосы после мытья кремниевой водой.

Насморк хронический

- Ежедневно делать обливания прохладной или холодной (если организм уже привык к прохладной) водой. Для тех, у кого нет душа, можно посоветовать делать обтирания губкой, смочен-

ной в прохладной воде. После обливания или обтирания не вытираться, вернуться в сухую простыню и лечь в постель. Укутаться.

- Протирать кусочком льда стопы ног.

Неприятный запах от ног

- Вымыть теплой водой ноги, вытереть насухо, затем смочить «мертвой» водой, а через 10 минут — «живой». Обувь протереть внутри тампоном, смоченным «мертвой» водой, и высушить. Носки постирать, смочить «мертвой» водой и высушить. Для профилактики можно носки после стирки (или новые) намочить «мертвой» водой и высушить.

Ожог

- Если есть пузырь, то проколоть его, затем пораженные участки 4—5 раз смочить «мертвой» водой, а через 20—25 минут — «живой» водой. Процедуру повторять в последующие дни и смачивать участки по 7—8 раз в день в той же последовательности.

- Охладить ожог, окунув больное место в ледяную воду или ванну со льдом.

Пародонтоз

- Ежедневно полоскать рот кремниевой водой.

- Полоскать 6 раз в день «мертвой», а затем «живой» водой полость рта и горло. Стараться полоскать как можно дольше — по 10—15 минут. После процедуры принимать внутрь по 1/4 стакана «живой» воды. Улучшение наступает в течение трех дней.

Прострел

- Смочить банное полотенце холодной водой (10—15°C), отжать и положить на поясницу. Держать, пока полотенце не согреется. Можно чередовать холодный и горячий компрессы.

Раны, ожоги, трофические язвы

- Промывать раны кремниевой водой.

- Рану промыть «мертвой» водой. Наложить компресс с «живой» водой. За 1—2 суток заживет.

Растяжение сустава ноги

- Опустить поврежденную ногу в ванну с ледяной водой или потереть больное место кубиком льда. Можно смочить в ледяной воде полотенце и обернуть ногу. Когда полотенце согреется, положить сверху полиэтиленовый мешок со льдом. Ногу поднять выше уровня головы. Через 1 час холодный компресс снять, дать суставу отдохнуть и, если отек не уменьшился, повторить процедуру. Когда отек спадет, можно ставить компрессы с горячей водой.

Трещины на пятках и ладонях

- Вымыть ноги и руки теплой водой с мылом и дать просохнуть. Смочить «мертвой» водой и дать просохнуть. Поставить компресс из «живой» воды на ночь, утром соскоблить с ног белый налет и смазать подсолнечным маслом, дать впитаться.

Снижение остроты зрения, утомление глаз

- Смочить в холодной воде полотенце и прикладывать его к глазам на 1—2 минуты. Процедуры делать ежедневно.

Увядающая кожа

- Ежедневно делать массаж кожи лица кубиком льда.

Угри, морщины

- Утром и вечером после мытья лица протирать вначале «мертвой», затем «живой» водой.

Укачивание

- Приложить смоченный в холодной воде носовой платок на заднюю часть шеи, у основания черепа и на солнечное сплетение.

Цистит

- Делать горячие припарки на нижнюю часть живота. Прогреться в горячей ванне (температура воды до 40°C). Время приема ванны — 20—30 минут.

Утомление, варикозное расширение вен, бессонница, головная боль

- Набрать в ванну холодную воду (примерно 10 см), походить в воде 1 минуту (постепенно продолжительность можно увеличивать). Вылезти из ванны и вытереть ноги.

Стоматит

- Полоскать рот «мертвой» водой в течение 10—15 минут, после этого полоскать 2—3 минуты «живой» водой. Периодически повторять процедуру в течение трех суток.

РОСА

Роса — это влага, собирающаяся на растениях в утренний, вечерний и ночной периоды.

Утренняя роса способствует лечению глазных болезней, мозолей, шпор. Ее лучше всего собирать с клевера.

Вечерняя роса обладает успокоительным действием. Ее лучше всего собирать с ромашек.

Ночная роса действует заживляюще. Ее можно собирать с разных трав, только помнить, что росу, как и растения, лучше всего собирать подальше от дорог, свалок, полей, на которых порой используют вредные химикаты. Внутри ночную росу можно употреблять только при онкологических заболеваниях.

Собирать росу для лечения надо так: положить на траву чистое полотенце, когда оно намокнет, отжать росу в деревянную или стеклянную банку (но только не железную).

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Желчнокаменная болезнь

- Выпить 2 столовые ложки ночной росы за 30 минут до еды. Курс лече-

Фарингит

- Приложить к задней части шеи холодный водный компресс, а к передней — горячий. Снять компрессы, когда один согреется, а другой остынет. Повторять процедуры 3 раза в день.

ния — 7—10 сеансов через день. Одновременно делать компрессы с росой на область печени.

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, геморрой

- При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при геморрое пить натощак и перед сном по 1/4—1/2 стакана росной воды. Соблюдать овощную диету. При геморрое делать вечерние клизмы росой. Принимать и делать клизмы в течение 3 недель.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Бессонница, истерия, нервное расстройство

- Обвязать голову полотенцем, смоченным вечерней росой. Утром обтереть все тело полотенцем, смоченным в вечерней росе. Можно принимать внутрь по 1/2 стакана вечерней росной воды. Лечиться до исчезновения болезни, но не более 3 недель.

Редкие волосы, облысение

- Смочить голову росной водой и массировать кончиками пальцев до разогрева. Повторно смочить, обвязать голову полотенцем и оставить на 30 минут. Потом ополоснуть настоем ромашки и дать высохнуть. Курс лечения — 5—7 процедур через день.

Снижение остроты зрения, катаракта, бельмо

- Промывать глаза и делать холодные компрессы утром и перед сном росой, собранной утром. Компрессы на-

кладывать ежедневно на 10 минут в течение 2 недель.

Фиброма матки

- Спринцеваться и делать холодные компрессы ночной росой. Можно одновременно принимать ее внутрь. Спринцеваться и делать компрессы в течение 5—7 дней ежедневно.

Шпора, мозоль, грибковые заболевания

- Ходить утром по росе. Если такой возможности нет, то накладывать холодные компрессы с росой на больные места. Компресс накладывать на ночь и держать 8 часов.

ГИДРОТЕРАПИЯ

Лечебные свойства воды уже были рассмотрены в предыдущем разделе этой главы, но там речь шла в основном о приеме воды внутрь, здесь же мы поговорим о гидротерапии, то есть о наружном использовании воды. Вода — источник жизни, молодости и здоровья, и об этом хорошо было известно знахарям. Они лечили с помощью бани, купаний в проруби. Мы не будем касаться темы о пользе бани и купания в проруби, а поговорим об использовании водных процедур и их воздействии при лечении различных заболеваний.

Гидротерапия (водолечение) — одно из древнейших лечебных средств, используемых еще во времена Гиппократ, Цельса и Галена. Эти широко образованные врачи рекомендовали холодные и теплые водные процедуры как прекрасный терапевтический при-

ем и дали точные указания относительно числа и времени употребления ванн и других водных процедур. Основателем же научной гидротерапии считается В. Винтернитц, изучавший действие этого метода с физиологической точки зрения и успешно применявший его в конце XIX — начале XX столетия. Его соратниками и последователями были Г. А. Захарьин, С. Кнейпп, В. Б. Каминский. Большой вклад в практику водолечения внес врач А. С. Залманов. Он разработал метод капилляротерапии, включающий различные водолечебные процедуры, диету и некоторые медикаментозные воздействия.

Несмотря на то что водолечение не раз пропагандировалось многими врачами, оно остается «белым пятном» для официальной медицины, его даже почти не используют в кабинетах фи-

зиотерапии, его разнообразие свелось, главным образом, к обливаниям и обтираниям прохладной водой. Специалисты же, занимающиеся методами нетрадиционной медицины, часто используют, и не без успеха, водолечение.

Показания к водным процедурам

Водные процедуры применяют при следующих заболеваниях:

- заболевания суставов, растяжение мышц;
- тромбофлебит, боли в ногах;
- язва желудка и двенадцатиперстной кишки;
- метеоризм, снижение аппетита, частая рвота;
- мочекаменная болезнь;
- заболевания печени.

Холодные процедуры принимают как общетонизирующее средство для стимуляции функций нервной и сердечно-сосудистой систем, с целью повышения обмена веществ (при ожирении), для закаливания организма; теплые — при различных хронических заболеваниях, поражениях периферических нервов, хронических интоксикациях, некоторых болезнях почек; индифферентной температуры — при повышенной возбудимости нервной и сердечно-сосудистой систем, расстройствах сосудистого тонуса и ряде других болезней.

Противопоказания

Водные процедуры противопоказаны в следующих случаях:

- женщинам не рекомендуется принимать водные процедуры во время менструаций;
- нельзя начинать лечение при остром воспалительном процессе или

обострении хронического воспалительного заболевания, а также осложнении его острогнойным процессом;

— сердечно-сосудистые заболевания могут стать препятствием к приему водных процедур, в этом случае надо посоветоваться с врачом;

— нельзя принимать водные процедуры при злокачественных новообразованиях или доброкачественных новообразованиях, но с склонностью к росту;

— людям, у которых имеются почечная недостаточность, туберкулез, заболевания крови, водные процедуры проводить не следует;

— препятствием к началу приема водных процедур могут стать инфекционные заболевания, резкое похудание, глаукома, некоторые заболевания кожи.

Успех водолечения зависит от соблюдения целого ряда общих правил и положений. Их надо усвоить каждому, кто хочет проводить водолечение в домашних условиях.

При водолечении необходимо строго соблюдать температуру и продолжительность процедуры.

Во время и после водолечебных процедур надо следить за своим самочувствием. Процедура должна быть приятной, неустойчивой. Если после процедуры отмечается плохое самочувствие, появляется апатия или разбитость, раздражительность, головная боль или сердцебиение, то это говорит о том, что процедура выполнена неправильно или она вам не подходит. Если описанные изменения, называемые в литературе бальнеологической реакцией, выражены сильно, то водолечение надо прекратить.

Нельзя пропускать, прерывать, преждевременно прекращать курс лечения.

Общие водолечебные процедуры

надо проводить после предварительного отдыха. Их не следует делать сразу после сильных физических и психических нагрузок, а лишь через 1—2,5 часа после их окончания.

Принимать общие водные процедуры желательно не ранее чем через 1,5—2 часа после приема пищи. Относительно крепким людям, в случае необходимости, их можно делать и натощак.

Водные процедуры стимулирующего, тонизирующего действия лучше принимать утром или в середине дня, а седативного, успокаивающего действия — в любое время дня или вечером.

Температура помещения, где проводят водолечебные процедуры, должна быть в пределах 20—22°C.

Общие ванны в домашних условиях можно принимать только при наличии дома кого-либо из взрослых членов семьи.

При курсовом водолечении желательно дополнительно употреблять витамины (аскорбиновую кислоту, группы В) или содержащие их овощи и фрукты.

Водные процедуры нужно проводить в удобном положении и спокойной обстановке. После процедуры обязателен хороший отдых.

В большинстве случаев у взрослых продолжительность общих сильнодействующих процедур равна 5—10 минутам, средней силы — 8—15 минутам, общих слабых и местных процедур — 10—20, реже 30—40 минутам. Сильнодействующие процедуры принимают через день или два дня подряд с перерывом на третий день; слабые общие и местные водные процедуры назначают ежедневно с 1—2 днями отдыха в неделю.

Курс сильнодействующего водолечения состоит в среднем из 8—12 процедур. При применении легко переносимых воздействий назначают 15—

20 процедур, редко — больше. Полезны повторные курсы, которые можно проводить через 2—4 месяца.

ОБЛИВАНИЯ

Обливание — водолечебная процедура, в основе которой лежит обливание тела или отдельных его частей водой определенной температуры. Термическое действие тем сильнее, чем больше разница температуры воды и тела. Механическое же влияние при обливаниях зависит от силы струи воды, падающей на тело. Обливания улучшают периферическое кровообращение, а следовательно, и питание тканей. Они могут быть частичными и общими.

Частичные обливания проводят при постепенно понижающейся температуре воды (30—25°C) в течение 1—3 минут на любую часть тела. Частичные обливания делают из кувшина, ковша или шланга. Для этого обнаженный человек сидит на табуретке, поставленной в ванне, или на полу, если помещение имеет сток. Частичные обливания целебны при неврозах с ослабленным общим состоянием организма, недержании мочи, запорах, вазомоторных расстройствах и расширении вен нижних конечностей, при повышенной потливости конечностей.

Общие обливания тоже проводят с постоянным понижением (от процедуры к процедуре и в течение одной процедуры) температуры с 32—30°C до 25—20°C продолжительностью 2—5 минут. Обнаженный человек становится в таз с водой температурой 36—37°C или в ванну и медленно обливается (или его обливают) водой из ведра

или шланга. В современных условиях обливания чаще проводят душем, что позволяет сочетать сразу две процедуры — обливание и душ. Курс лечения состоит из 15—30 ежедневных процедур. Общие обливания применяют при неврозах с явлениями угнетения нервной системы и для закаливания организма.

Обливание ног — закаливающая процедура. Применяется в конце курса лечения, после исчезновения признаков основного заболевания. Особенно полезно обливать ноги при обострениях хронического насморка и тонзиллита, а также в целях профилактики легочных заболеваний.

Обливание ног производят из чайника. Больной садится на стул и опускает ноги в таз. Первая струя должна быть сильной, от колена к пальцам ног. Затем поливают более слабой струей то выше, то ниже колена. Температура воды — 18—20°C. Детям рекомендуется начинать обливание ног с 2—3 секунд чуть более теплой водой, постепенно снижая температуру и доводя длительность процедуры до 40—60 секунд. Для усиления действия обливания можно делать водой контрастной температуры (разница в 10—15°C) из двух сосудов попеременно. После обливания кожу надо растереть махровым полотенцем до появления розовой окраски и приятного ощущения тепла. Желателен отдых в течение 15—20 минут.

ХОЖДЕНИЕ ПО ВОДЕ

За городом рекомендуется ходить босиком по сырой земле, росистой траве, мокрым камням, берегу водоема. После хождения рекомендуется сразу же надевать теплые носки, чтобы ноги хорошо разогрелись. В городских ус-

ловиях для этой процедуры подойдет таз или ванна с водой 32—35°C, в которых надо делать шаги на месте. Температуру воды надо от сеанса к сеансу снижать. Время хождения — 3—5 минут. После процедуры ноги не вытирать, а сразу надеть теплые носки.

Хождение по воде рекомендуется при хронических пневмониях, бронхитах и в качестве закаливающей процедуры.

УКУТЫВАНИЕ (обертывание)

Гидротерапевтическая процедура, проводимая с помощью смоченной водой простыни. Общие укутывания могут быть влажными или сухими, горячими, теплыми или прохладными.

Для выполнения общих влажных укутываний на кровати расстелить в длину байковое или шерстяное одеяло (можно использовать и два одеяла). Поверх одеяла положить широкую простыню, смоченную водой необходимой температуры, тщательно отжать и без складок. Больной ложится на простыню с поднятыми руками. Одним боковым краем простыни пациента обертывают до уровня подмышечных впадин, затем он опускает руки вдоль туловища и его закутывают вместе с руками до шеи вторым краем простыни, заложив его под спину, а нижний край — под ноги. После этого пациента тщательно укутывают одеялом. Чтобы избежать раздражения кожи от шерстяного одеяла, вокруг шеи кладут сухое полотенце. На голову желателен положить полотенце или салфетку, смоченную холодной водой. После окончания процедуры необходимо тщательно вытереть все тело досуха, а пациента оставить отдохнуть под сухой простыней и одеялом в течение 20—30 минут.

Ослабленным больным лечение начинают с частичных (половинных — грудь и руки остаются свободными; укутывание до подмышек без рук) влажных укутываний. После 3—4 таких процедур переходят к общим воздействиям.

Продолжительность процедуры колеблется в широких пределах в зависимости от периода действия влажного укутывания и желаемого эффекта. Как успокаивающая процедура общее влажное укутывание продолжается 30—45 минут, как тонизирующая — 10—15 минут. Укутывания проводят через день, лучше во второй половине дня. Курс лечения — от 10—12 до 15—20 процедур.

При ряде острых воспалительных заболеваний (пневмония, полиомиелит) хорошо действуют горячие влажные укутывания. Прохладные укутывания назначают больным для снижения повышенной температуры, а также больным с неврозами как тонизирующую процедуру. При неврозах с нарушением сна или начальных формах гипертонической болезни эффективны теплые укутывания.

ГОРЧИЧНОЕ ОБЕРТЫВАНИЕ

Эта процедура отличается от простого влажного обертывания тем, что простыню (или пеленку) смачивают не водой, а раствором горчицы.

В 1 стакане теплой воды растворить 2—3 столовые ложки сухой горчицы и размешать ее до исчезновения комочков. Образовавшуюся кашицу вылить в небольшой таз с теплой водой (3—5 стаканов) и тоже тщательно размешать. В приготовленный раствор погрузить простыню или пеленку, слегка отжать и плотно обернуть

ее все тело больного, поверх закатать сухой простыней и одеялом. Чувствительные участки кожи (шея, промежность) должны быть защищены от раздражающего действия горчицы.

По окончании процедуры кожу обтирают куском мягкой ткани, увлажненной теплой водой, а затем тщательно вытирают. После этого больного снова закутывают в сухую простыню и теплое одеяло на 30—40 минут.

Продолжительность горчичного обертывания зависит от индивидуальной переносимости и может колебаться от 5 до 20 минут. Горчичные обертывания выполняют через день, проводят 4—5 процедур на курс лечения.

Горчичные обертывания делают преимущественно детям в целях активного расширения кожных сосудов, улучшения кровообращения и ликвидации воспалительных явлений. При острых бронхитах и воспалениях легких можно применять и частичные горчичные обертывания на область грудной клетки.

ВАННЫ

В зависимости от объема воздействия различают ванны общие, полуванны и местные (ручные, ножные, сидячие). Как и другие водолечебные процедуры, ванны в соответствии с используемой температурой делят на холодные (ниже 20°C), прохладные (20—33°C), теплые (37—39°C), горячие (40°C и выше) и индифферентные (34—36°C). По составу ванны бывают пресные, минеральные, газовые, ароматические, лекарственные и др.

При принятии ванн необходимо соблюдать общие правила.

Погружаться в ванну следует медленно, лежать спокойно, без всякого

напряжения, не двигаясь, упираясь ногами в ножной конец ванны.

В общей ванне надо лежать так, чтобы верхняя часть груди (область сердца) оставалась открытой — вода должна быть до уровня сосков.

Под голову следует положить полотенце или резиновую грелку, наполненную водой индифферентной температуры.

Имеются и специальные подголовники, чтобы голове не было жестко и холодно от соприкосновения с краями ванны.

По окончании принятия ванны необходимо насухо вытереться простыней и отдохнуть в течение 20—30 минут.

Если нужно принимать ванны с добавками, желательно пользоваться деревянным щитом, чтобы избежать соприкосновения с химикалиями, которые могут накапливаться на дне ванны.

Лечебные ванны можно принимать в любое время года и дня. Они не рекомендуются натощак или сразу после обильной еды. Оптимальное время для этих процедур — через 30—40 минут после легкого завтрака. Во вторую половину дня ванны принимают через 1—2 часа после обеда. Общие ванны назначают, как правило, через день, курс лечения — от 10 до 20 ванн.

Пресные ванны

Пресные ванны, то есть ванны с водопроводной водой, могут быть разной температуры. Для усиления действия пресной воды можно прибегнуть к различным приемам: увеличивать механическое воздействие или добавлять в воду некоторые вещества.

Пресные прохладные ванны температурой 34—36°C рекомендуют-

ся применять при функциональных расстройствах нервной системы, вегетососудистых дистониях, неврозах сердца, начальных стадиях гипертонической болезни. Прохладные пресные ванны можно использовать как тонизирующую и закаливающую процедуру.

Ванны с постепенным повышением температуры полезно принимать при хроническом полиартрите, ожирении, хронической пневмонии. Для этого нужно набрать в ванну воду температурой 33—34°C и постепенно, в течение 10—15 минут, повысить температуру до 37—38°C, доливая понемногу горячую воду.

Ванны горячие преимущественно принимают при хронических заболеваниях обменного характера (подагра, ожирение), приступах мочекаменной болезни (при удовлетворительном состоянии сердечно-сосудистой системы).

Пресная местная ванна для рук повышенной температуры рекомендована при гипертонической болезни I—II степени, начальных проявлениях атеросклероза, бессоннице, расстройствах мозгового кровообращения, вегетососудистых нарушениях со склонностью к спазмам, вибрационной болезни. Для проведения ванны руки больного, укутанного в простыню, помещают в емкость, наполненную водой температурой 35—37°C. Постепенно, в течение 10 минут, доливая горячую воду, температуру доводят до 42—46°C и поддерживают на этом уровне еще 10—15 минут. Больной обильно потеет. После процедуры надо насухо вытереться и лечь в постель на 30—40 минут.

Можно применять **местные ванночки понижаемых температур**: в течение 5—7 минут температуру с 34—35°C доводят до 30—28°C, реже — до 26—25°C.

В домашних условиях можно делать и **контрастные местные ванны**. Для их проведения используют две емкости (таз, ведро): одну заполняют теплой водой (38—39°C), а другую — холодной (20—25°C), то есть разница температур составляет 7—10°C. Вначале погружают конечности в теплую воду на 2—3 минуты, а затем — в холодную воду на 1—2 минуты. На протяжении всей процедуры надо сделать 5—6 перемен. При каждой последующей процедуре разницу (перепад) температур следует увеличивать на 1—2°C. К концу курса лечения (10—12 ванн) температуру воды можно довести до 20—30°C.

Местные ванны с понижающейся и контрастной температурой можно использовать при бессоннице, вегетосудистых дистониях, облитерирующих заболеваниях сосудов конечностей, после отморожения, при варикозных расширениях вен, а также в целях закаливания (особенно ножные ванны).

В домашних условиях весьма широко могут быть использованы ванны, в которых влияние пресной воды усиливается действием ароматических и некоторых лекарственных веществ, прибавляемых непосредственно в воду во время приготовления ванн. Эти вещества могут интенсифицировать раздражение кожных рецепторов, оказывать влияние на зрительный и обонятельный анализаторы и обуславливать благоприятный психотерапевтический эффект, а некоторые из них могут проникать через кожу внутрь организма и оказывать специфическое действие.

Скипидарные ванны

Рецепты скипидарных ванн разработаны А. С. Залмановым. Он предложил способы приготовления из скипидара (очищенное терпеновое масло) «белой эмульсии» и «желтого раствора», получивших сегодня наибольшее распространение и признание.

Скипидарные ванны применяют при хронических заболеваниях суставов, пояснично-крестцовом радикулите, спондилезе, вегетативных полиневритах, подагре, ожирении, облитерирующих заболеваниях сосудов конечностей, гипертонической болезни без выраженной сердечно-сосудистой недостаточности («желтый раствор»).

Скипидарные ванны противопоказаны при следующих заболеваниях:

- инфаркт миокарда (не ранее чем через 6 месяцев после инфаркта);
- повышенное давление спинно-мозговой жидкости;
- отек мозга;
- отек легких;
- открытые формы туберкулеза легких;
- острый гломерулонефрит;
- миокардит;
- цирроз печени;
- экзема, нейродермит, псориаз.

Состав «белой эмульсии» скипидара: вода дистиллированная — 550 мл, салициловая кислота — 0,75 г, измельченное мыло «Детское» — 30 г, живичный скипидар — 500 г.

Готовят ее следующим образом. В кипящую воду высыпают при помешивании салициловую кислоту, затем добавляют 30 г мыла и тщательно перемешивают до его полного растворения. Горячий раствор выливают в посуду (лучше полиэтиленовую) со ски-

пидаром и тщательно перемешивают до получения однородной эмульсии, которую хранят в стеклянной посуде с притертой пробкой.

Состав «желтого раствора» скипидара: вода дистиллированная — 200 мл, масло касторовое — 300 мл, натрий едкий — 40 г, олеиновая кислота — 225 г, скипидар живичный — 750 г. Для его приготовления в эмалированную кастрюлю наливают касторовое масло, ставят на водяную баню и доводят до кипения.

Затем добавляют раствор едкого натрия (40 г едкого натрия плюс 200 мл воды), размешивают до образования кашицеобразной массы. Доливают олеиновую кислоту и вновь тщательно размешивают до образования желтой прозрачной жидкости, после чего добавляют при помешивании скипидар. Охлажденный раствор разливают в бутылки с притертыми пробками.

Скипидарную ванну готовят так: необходимое количество (от 10—15 до 30—60 мл) «белой эмульсии» или «желтого раствора», предварительно тщательно взболтанных, выливают в полиэтиленовый бидон (или другую емкость) с горячей водой (50—60°C), хорошо перемешивают и выливают в ванну, предварительно наполненную водопроводной водой нужной температуры. Если недостаточно тщательно размешивать эмульсию в ванне, могут возникнуть ожоги особенно чувствительных участков кожи.

Во избежание ожогов подмышечные впадины, паховые складки и другие чувствительные места, а также небольшие царапины и ссадины можно смазать перед ванной вазелином. Надо избегать попадания раствора в глаза и на слизистые оболочки.

Вообще следует иметь в виду, что скипидарные ванны — весьма актив-

ная и нагрузочная водолечебная процедура, требующая разумности и осторожности.

На выбор ванн определенное влияние оказывает величина артериального давления. При повышенном давлении применяют «желтые» скипидарные ванны, при пониженном — «белые».

При нормальном кровяном давлении «белую эмульсию» и «желтый раствор» для ванны берут поровну.

Большое значение имеют соблюдение методики проведения процедуры и дозирование. Больной погружается в ванну при 36—37°C, по истечении 5 минут начинают постепенно повышать температуру воды и на протяжении 10 минут доводят ее до 39—42°C, после чего больной должен находиться в ванне еще 5 минут.

Общее время ванны — 20 минут. Не рекомендуется начинать ванну сразу при высокой температуре воды.

Скипидарные ванны принимают через день, на курс — 16—20 процедур. Доза эмульсии (раствора) для первой ванны — 10—20 мл, при каждой последующей процедуре ее увеличивают на 3—5 мл и доводят до 60—70 мл на ванну. При повышенной чувствительности кожи к скипидару содержание последнего следует ограничить до 40—50 мл на 200 л воды.

По окончании процедуры тело надо обсушить сухим подогретым полотенцем (не вытирать, чтобы сохранить на коже скипидар), затем укутаться простыней и одеялом, лечь в постель на 30 минут.

Для усиления потоотделения во время отдыха можно пить чай с медом или малиной.

Спустя 30 минут больному надо переодеться в сухое белье, продолжив отдых в постели еще 1—2 часа.

Горчичные ванны

Горчичные ванны бывают общими и местными. Общие горчичные ванны чаще всего используют при острых и хронических заболеваниях органов дыхания (бронхиты, воспаление легких), острых респираторных заболеваниях.

Ножные горчичные ванны хорошо действуют при неврозах, сопровождающихся бессонницей, при хронической энцефалопатии, повышенном артериальном давлении.

Горчичные ванны для рук показаны при начальных проявлениях ишемической болезни сердца, бронхиальной астме, подострых и хронических воспалительных заболеваниях дыхательных путей.

Для приготовления ванны сухую горчицу (из расчета 100—200 г на общую ванну или 10—15 г — на местную) предварительно разводят, тщательно помешивая, в теплой воде (38—40°C) до консистенции (без комочков) жидкой сметаны. Приготовленную порцию горчицы вливают в предварительно наполненную водой ванну, продолжая весьма тщательно размешивать. Для сохранения ароматических свойств горчицы ванну следует накрыть плотной простыней, байковым одеялом или листом из пластмассы (фанеры).

Температура общих горчичных ванн — 36—38°C, местных — 39—40°C. Продолжительность общих горчичных ванн — 5—10 минут, местных — 10—15 минут.

Мыльно-пенистые ванны

Мыльно-пенистые ванны — незаслуженно забытый вид водолечения, наиболее доступный для применения

дома. К тому же они весьма эффективны при целом ряде заболеваний: при неврозах и невротических состояниях, гипертонической болезни I степени, зудящих дерматозах, при экссудативных диатезах у детей.

Для мыльно-пенистой ванны предварительно готовят мыльный раствор: 200—300 г мыльной стружки (банное мыло) разводят в 1—2 л горячей воды. Приготовленный раствор выливают в ванну, наполовину или на треть наполненную горячей водой (38—42°C), и энергично взбалтывают деревянной лопаточкой до тех пор, пока пена не заполнит всю емкость. Температура воды к этому времени обычно снижается на 2—3°C, и ванна готова к употреблению.

Продолжительность приема ванны — 10—15 минут. Ванны принимают через день, курс лечения — 10—15—20 ванн.

После ванны надо встать на 1—2 минуты под теплый (37—38°C) душ, обтереться досуха и отдохнуть не менее 30 минут.

Содовые ванны

Содовые ванны с квасцами принимают при нарушении венозного кровообращения: расширении вен, варикозных язвах, отеках ног и пр.

Иначе такие ванны называются «щелочными». Общие и местные содовые ванны применяют при кожных заболеваниях: дерматитах, себорее, сухой экземе, грибковых поражениях. Местные содовые ванны могут быть использованы для очищения жирной кожи.

Ванны готовят, добавляя к пресной воде 300—500 г неочищенной соды или 150—200 г сырого поташа. Ванны продолжительностью 10—15—20 минут принимают ежедневно или через

день при температуре воды 37—38°C. Курс лечения — 16—20 ванн.

Для приготовления ванны растворяют 200 г пищевой соды и 70 г квасцов. Температура воды и длительность приема такие же, как для содовой ванны.

Крахмальные ванны

Крахмальные ванны из-за их обволакивающего и противозудного действия применяют в основном при кожных заболеваниях, сопровождающихся зудом, при неврозах, при экссудативных диатезах у детей.

Для приготовления ванны необходимы картофельный крахмал или пшеничные отруби. Для большой ванны — 0,5—1 кг крахмала или 1,5—2,0 кг отрубей, а для детской — 100—200 г крахмала или 0,5—1,25 кг отрубей. Крахмал разводят в небольшом количестве холодной воды, тщательно размешивают и выливают в готовую ванну. Можно также растворенный крахмал поместить в полотняный мешочек, погрузить в воду и постепенно отжимать. Из пшеничных отрубей готовят отвар, который после процеживания размешивают в ванне.

Крахмальные ванны принимают при температуре воды 36—37°C, через день. Длительность процедуры — 20—30 минут, курс лечения — 15—20 процедур. У детей продолжительность ванны составляет 8—15 минут, а курс — 8—12 ванн.

Марганцовые ванны

Марганцовые ванны применяют в основном в детской практике при экссудативном диатезе и при кожных заболеваниях, сопровождающихся гнойничковыми элементами и зудом (пио-

дермии, гнойная язва, нейродермит и др.).

В ванну, заполненную водой нужной температуры (39—35°C), добавляют предварительно приготовленный 5-процентный раствор марганцовокислого калия (марганцовки) до появления равномерной розовой окраски.

Продолжительность ванны — 8—10—15 минут, принимают их через день, курс лечения — 8—10 ванн.

После процедуры желательно принять душ в течение 1—2 минут.

При приготовлении ванны надо следить за тем, чтобы в ванне не было кристалликов препарата, которые могут вызвать ожог кожи.

Хлоридные натриевые (соляные) ванны

Показаниями к приему этих ванн являются гипертоническая болезнь I и II степени, начальные проявления облитерирующих заболеваний сосудов конечностей, артрит и полиартрит, болезнь Бехтерева, последствия травм опорно-двигательного аппарата, хронические воспалительные заболевания женских половых органов, псориаз, нейродермит, плексит и последствия травм позвоночника и спинного мозга.

Поваренную (озерную или морскую) соль в количестве 3—5 кг насыпают в холщовый мешок, который вешают на кран, и через него пропускают горячую воду до полного растворения соли. После этого ванну доливают холодной пресной водой до необходимой температуры.

Хлоридные натриевые ванны принимают от 10 до 20 минут при температуре 35—38°C, подряд через день или два с перерывом на третий. Всего курс лечения включает 12—15 ванн.

Йодобромные ванны

Йодобромные ванны назначают при следующих заболеваниях: атеросклерозе, ишемической болезни сердца, поражениях опорно-двигательного аппарата, эндокринных формах женского бесплодия, ожирении, аллергических и зудящих дерматозах, хронических сальпингофоритах, легких формах гипотиреоза.

В 1 л воды растворяют 250 г калия бромиды и 100 г натрия йодида; раствор помещают в темную стеклянную бутылку, где он хранится 7—10 дней. Ванну заполняют водой (200 л), добавляют 2 кг поваренной или морской соли, тщательно ее размешивают до полного растворения, а затем вливают 100 мл раствора, снова тщательно размешивая воду в ванне.

Йодобромные ванны принимают при температуре 35—37°C в течение 10—15 минут, через день. Курс — 15—20 ванн.

Бишофитные ванны

Бишофит представляет собой естественный минерал, являющийся бромно-хлоридно-магниевым рассолом с концентрацией 400—450 г/л. Он содержит также большое количество различных микроэлементов: бром, йод, бор, медь, железо, кремний, рубидий, молибден, титан, литий и др. Бишофит продается в аптеке. Использовать его можно для общих или местных ванн.

Бишофитные ванны используют при заболеваниях опорно-двигательного аппарата (артриты, артрозы, остеоартрозы); болезни Бехтерева; последствиях травм; заболеваниях периферической и центральной нервной систем (радикулиты, невриты, атеросклероз сосудов головного мозга, нев-

розы, нейроциркуляторная дистония); воспалительных заболеваниях женской половой сферы; тиреотоксикозе; начальных стадиях гипертонической и ишемической болезни сердца. Следует отметить, что бишофитные ванны малоэффективны у больных с выраженным болевым синдромом и длительным сроком (более 10—15 лет) заболевания.

Ванну заполняют водой температурой 36—37°C и растворяют в ней рассол бишофита, разведенный водой в соотношении 1:50, что соответствует примерно 10 г/л. Для приготовления одной ванны (200 л) требуется 4 л рассола бишофита. Продолжительность процедуры — 10—15—20 минут, через день. Курс состоит из 10—12 процедур.

Внимание! Во время приема ванн с бишофитом у пациентов нередко проявляется бальнеологическая реакция. Она выражается общей слабостью, сердцебиением, головокружением, головной болью, учащением дыхания, обострением основного заболевания. В этом случае лечение следует прервать на 2—3 дня.

Бывает и индивидуальная непереносимость процедур.

При невозможности провести лечение ваннами можно попробовать компрессы с бишофитом (см.: *Укутывание*).

Ванны из лекарственных трав

Такие ванны готовят из отваров или настоев лекарственных растений. По непонятным причинам их мало используют в домашних условиях, а между тем травяные ванны — это домашний курорт. Сырье для их приготовления

ния можно купить в аптеке, но лучше заготовить самим. Целебные травяные ванны наиболее безвредны из всех существующих лекарств, их действие направлено на повышение защитных сил организма, его устойчивости к неблагоприятным факторам. Их можно использовать как гигиенические и как лечебно-профилактические.

Для приготовления настоя или отвара на ванну берут 1,5—2 кг свежих трав или 500—700 г — сухих. Для детей требуется соответственно 500—600 г или 150—200 г. Травы измельчают и доводят до кипения, корни, ветви, крупные стебли можно кипятить 10—15 минут, затем настаивают 40—60 минут, процеживают и, помешивая, вливают в наполненную пресной водой ванну.

Температура воды ванны — 36—37°C, продолжительность процедуры — 10—20 минут. На курс необходимо 12—15 ванн.

Ванна с валерианой. Используется при нервном переутомлении, бессоннице, нервном возбуждении, эпилепсии у детей, в климактерическом периоде у женщин.

Валериану в водолечении используют преимущественно для общих ванн. На ванну необходимо взять 2—4 столовые ложки экстракта.

Ванна с полевым хвощом. Такая ванна хороша при мокнущих экземах, ранах, варикозных язвах, остеомиелите, фурункулезе, потливости ног.

Для приготовления ванны (чаще местной) 100—200 г сухой травы хвоща заливают 2 л холодной воды, варят 1 час, процеживают и используют для ванны.

Хвойная ванна. Показания к приему хвойной ванны — неврозы с повы-

шенной раздражительностью и утомляемостью, плохой сон, начальные стадии гипертонической болезни.

Ванну готовят, добавляя в воду 50—70 г порошкообразного хвойного экстракта, или 100 мл жидкого хвойного экстракта, либо 1—2 предварительно растолченные таблетки. Ванны температурой 35—37°C и продолжительностью 10—15 минут проводят ежедневно или через день, 10—15 ванн на курс лечения.

Ванна с шалфеем. Показана при специфических и неспецифических инфекционных полиартритах, дистрофических поражениях суставов, повреждениях сумочно-связочного и мышечного аппарата, при замедленном сращении переломов, последствиях полиомиелита, ранениях и травмах периферических нервов, хронических воспалительных процессах женской половой сферы, облитерирующем эндартериите в начальной стадии, нейродермите и чешуйчатом лишае.

В ванну с пресной водой температурой 35—37°C добавляют отвар мускатного шалфея, который готовят из сухого растения.

Для этого надо 100 г измельченной травы залить 1 л воды, кипятить 60—80 минут, полученную смесь отстаивать в течение суток, а затем профильтровать через марлю.

Отфильтрованный настой светлорыжевого цвета используют для приготовления ванны. Этот отвар длительному хранению не подлежит.

Ванна с лавандой. Применяется при вегетососудистой дистонии, мигрени, невралгии, длительно не заживающих ранах, ревматических болях.

На приготовление ванны расходуют 1—3 столовые ложки ванного экстракта лаванды.

Ванна с конским каштаном. Эффективна при миалгиях, невралгиях, ревматизме, кожном зуде, подагре, тромбофлебитах, геморрое, расширении вен.

Для приготовления ванны чаще всего используют семена каштана и кору. Заливают 1—1,5 кг молотого сырья 5—10 л воды, варят 20—30 минут, процеживают, а затем добавляют в ванну. Можно применять и готовый ванный экстракт.

Ванна с розмарином лекарственным. Ванну из розмарина целесообразно применять при ревматизме, в климактерическом периоде, при плохо заживающих ранах, фурункулах.

Ванну готовят из экстракта листьев розмарина (1—2 столовые ложки на ванну). Пригоден и настой, приготовленный обычным способом из 200—300 г листьев розмарина.

Ванна с грецким орехом. Показания к приему этой ванны — экзема, фурункулез, псориаз. Ее применяют также перед скипидарными ваннами для нормализации функций кожи.

Залить 400 г листьев и 400 г скорлупы грецкого ореха кипятком, лис-

тья настаивать в течение 30—40 минут, скорлупу кипятить в течение такого же срока. Затем процедить и вылить в ванну с температурой воды 37,5—38,5°C. Продолжительность приема ванны — от 16 до 25 минут. После ванны следует отдыхать 2 часа.

Ванна с дубовой корой. Эту ванну принимают при хронических кожных заболеваниях.

Вначале готовят отвар из 1—2 кг дубовой коры, который и используют для приготовления ванны на пресной воде.

Температура воды — 35—37°C, продолжительность — 10—20 минут, курс лечения — 10—15 процедур.

Ванна с сенной трухой. Эффективна при бессоннице и невротических состояниях.

Взять 500 г сенной трухи (можно ее заменить смесью трав: цветки ромашки, цветки тысячелистника, трава хвоща в равных долях — всего 500 г), залить кипятком, настаивать 30 минут, процедить и вылить в ванну с водой, нагретой до температуры 38°C. Продолжительность ванны — 15—20 минут.

ЛЕЧЕНИЕ ТЕПЛОМ И ХОЛОДОМ

ЛЕЧЕНИЕ ТЕПЛОМ

Лечение теплом, или теплотерапия, представляет собой одну из самых недорогих, универсальных и надежных систем оздоровления. В ней все основано на природной потребности в тепле и физиологической реакции организма на пар, жар, горячие воду, песок или воздух. А это позволяет корректировать и лечить многие заболевания и телесные недуги, облегчать состояние при хронических заболеваниях. Используя стимуляцию кратковременным повышением температуры, теплотерапия способствует мобилизации всей системы защиты организма, восстанавливая его природный энергетический баланс.

Все немедикаментозные методы теплотечения — гидротерапия, капилляротерапия, физиотерапия, гелиотерапия, лечение сухим теплом — основаны на тех или иных формах обмена и преобразования энергий, направленных в конечном итоге на восстановление здоровья.

Лечение теплом — одно из самых древних. Люди издавна узнали, что облегчить боль можно, приложив к больному месту теплую руку, обернув его плотной согревающей материей, пропарившись в бане, зарывшись в горячий песок или просто подставив больную часть тела под теплые лучи солнца.

Сегодня лечение теплом также популярно, его применяет как официальная, так и неофициальная медицина. Но у первой возможностей значительно больше, так как в стационаре или поликлинике можно воспользоваться специальными приборами, излучающими целенаправленное тепло. К ним относятся, например, аппараты для лекарственного электрофореза, приборы УВЧ.

Народная медицина использует средства, доступные в домашних условиях: компрессы, грелки, припарки, утюжение, лечение горячим песком.

Однако эти способы лечения больше пользы принесут тем, кто, заботясь о собственном состоянии, старается вылечиться при первых признаках заболевания. Тем же, кто страдает хроническими болезнями, перед применением той или иной процедуры непременно нужно проконсультироваться с лечащим врачом.

Компрессы

Местные влажные укутывания — компрессы — считаются наиболее употребительным средством по уходу за больными. Поэтому дома вы должны иметь материалы для компрессов: ткань и компрессную бумагу. Для этих

целей подойдут и старые постельные принадлежности, и клеенка.

Размер компресса зависит от места его наложения, характера заболевания и телосложения пациента. В качестве ориентировочных можно назвать следующие: для компресса на шею — 30×120—180 см; на грудь и поясницу — 30×120—180 см; на живот — 25×125—180 см; на туловище — 40×130—180 см; на плечи — 30×130—160 см.

Компрессы могут быть согревающими, горячими, холодными и комбинированными.

Согревающий компресс

Согревающие компрессы применимы при воспалительных заболеваниях суставов, после травм и ушибов (со 2—3-го дня), инфильтратах после лекарственных инъекций, ограниченных острых и хронических болевых синдромах, воспалительных процессах зева и гортани, острых тромбофлебитах конечностей.

Их не следует делать при острых воспалительных процессах кожи (фурункул, карбункул, рожистое воспаление), некоторых кожных заболеваниях (экзема, лишай), склонности к кровотечению.

Обычно согревающий компресс состоит из четырех слоев. Для первого слоя, прилегающего к телу, лучше использовать тонкую, хорошо впитывающую воду ткань (полотно, холст, бумага, марля и др.), сложенную в 3—5 слоев. По размерам она должна быть несколько больше болезненной зоны. Ткань надо смочить водой комнатной температуры (15—20°C), отжать и наложить на нужный участок тела. Затем поместить второй (водонепроницаемый) слой, который со всех сторон на 2—3 см должен выступать за края первого слоя. Для этих целей пригодна

клеенка или вощеная бумага. Третий (утепляющий) слой делают из ваты, шерстяной материи, фланели, бумага или шерстяного платка и т. п. По размерам он чуть больше второго слоя и достаточной толщины, чтобы обеспечить согревание и воспрепятствовать теплоотдаче. Для четвертого, фиксирующего, слоя пригодны бинт, полотенце или платок.

Продолжительность компресса — 6—8 часов, а затем, чтобы не вызвать раздражения кожи, его следует сменить. Для повторных компрессов лучше применять свежий кусок ткани. Сняв компресс, кожу насухо вытереть теплым полотенцем, на некоторое время наложить тонкую повязку.

При длительном применении согревающих компрессов возможно раздражение кожи в виде красноты или сыпи. При ее появлении компрессы надо временно прекратить, а кожу присыпать детской присыпкой либо смазать нейтральным кремом.

Горячий компресс

Отличается от согревающего тем, что при этом используют не тепло, образующееся внутри тканей, а тепло самого компресса. Горячий компресс может оказать положительный эффект при кишечной, печеночной и почечной коликах, а также при мигрени.

Смоченную в горячей воде (60—70°C) и отжатую мягкую ткань или салфетку накладывают на соответствующий участок тела. Для сохранения тепла поверх располагают клеенку. Этот компресс обычно придерживают рукой (без бинтования) в течение нескольких минут. Компресс по мере охлаждения меняют.

Спиртовой компресс

Является разновидностью согревающего компресса, но действие его сильнее. Показания к его применению те же, что и к использованию согревающего компресса.

Делают спиртовой компресс так же, как и обычный согревающий, но ткань, прилежащую к коже, смачивают не водой, а водкой или разведенным водой спиртом (30—50°C).

Горчичный компресс

Является разновидностью согревающего компресса. Показания те же, что к согревающему компрессу.

На горячей воде (40—50°C) замешать тесто из равных частей горчичного порошка и какой-либо муки (например, пшеничной).

Тесто намазать на плотную ткань (полотно) слоем толщиной 0,5—1,0 см и покрыть марлей. В таком виде горчичник приложить марлевой стороной к телу.

Прикрывая горчичник вощеной бумагой, можно значительно усилить и ускорить его действие.

Горчичные компрессы следует держать до появления покраснения кожи.

Компресс с бишофитом

Бишофит — бромно-хлоридный-магниевый рассол, продается в аптеке. Компресс с бишофитом эффективен при деформирующем артрозе, ревматоидном артрите, остеоартрозе, остеохондрозе позвоночника с неврологическими проявлениями, при последствиях травм и др.

Подлежащий лечебному воздействию участок тела (сустав, область поясницы и др.) согревают синей лампой или грелкой в течение 3—5 минут.

На блюде наливают 20—30 г подогретого до 38—40°C бишофита и, смачивая пальцы рассолом, слегка втирают в больное место, массируя его в течение 3—5 минут. Затем оставшимся рассолом пропитывают марлю, накладывают на больную область, покрывают вощеной бумагой и весь участок укутывают.

Компресс надо ставить на 8—10 часов, на ночь. Утром остатки бишофита смывают с кожи теплой водой.

Можно одновременно воздействовать на 2—3 крупных сустава. Курс лечения — 12—14 ежедневных процедур. Через 2—3 месяца можно провести повторный курс лечения.

При появлении признаков раздражения кожи лечение следует прервать, а после их исчезновения можно продолжать ставить компрессы.

Для детей рассол для компрессов разводят 2—3 раза, а время воздействия сокращают до 6—7 часов.

Грелки

Одним из самых распространенных видов домашнего лечения является лечение с помощью грелки.

Существует три вида грелок: водная резиновая, электрическая и парафиновая.

Резиновая грелка

В резиновую грелку наливают горячую воду до половины объема, оставшийся воздух выжимают и плотно закрывают грелку.

Обертывают ее плотной тканью (полотенцем) и накладывают на соответствующую часть тела. По мере остывания грелки число защитных слоев можно уменьшать.

Электрическая грелка

Она представляет собой плоскую подушку или бинт, в которых находится металлическая спираль, проложенная между листами асбеста, заключенными в изоляционную ткань. У электрической грелки есть два преимущества перед водной: постепенность и регулируемость нарастания тепла, возможность длительного приращения тепла в лечебных целях.

Парафиновая грелка

Ее можно изготовить в домашних условиях.

Для этого надо сшить плоский мешок размером 20×25 см из клеенки или плотного пластика и наполнить его парафином.

Перед использованием грелку надо нагреть в ведре с горячей водой, затем обернуть ее полотенцем, приложить к больному участку и сверху накрыть полотенцем.

Припарки

Припарки полезны при травмах опорно-двигательного аппарата, некоторых заболеваниях желудка и кишечника (если нет кровотечения), включая язвенную болезнь желудка, двенадцатиперстной кишки и холецистит, спортивных микротравмах.

Припарки бывают влажными и сухими.

Влажные припарки

Их готовят из льняного семени или овса, который варят в небольшом количестве кипящей воды до получения кашицеобразной массы.

Затем массой быстро заполняют мешочек из плотной ткани. Мешочек отжимают и накладывают на нужный

участок тела, покрывают сверху клеенкой, а затем — одеялом.

Сухие припарки

Их готовят из сыпучих веществ (песка, соли и др.), которые в нагретом виде насыпают в мешочек и прикладывают к больному месту.

Припарки должны быть нагреты до такой степени, чтобы они вызывали ощущение приятного тепла.

Припарки можно делать несколько раз в день с перерывом в 2—3 часа.

Сухой душ

Сухой душ — это воздействие на больное место с помощью горячего воздуха из фена. Прогревать сухим душем можно суставы, миозиты, рубцово-спаечные изменения. Воздух следует направлять на пораженные участки с расстояния 15—20 см.

Утюжение

Утюжение — одно из самых доступных домашних средств, так как для этой процедуры требуется только утюг, который всегда есть в хозяйстве. Утюжение применяют для лечения поясничного остеохондроза, невралгии, миозита, последствий травм.

Утюжение проводят следующим образом: на спину кладут сложенное в несколько раз сухое полотенце или байковое одеяло и медленно гладят по нему нагретым утюгом в течение 10—15 минут.

При влажном утюжении смачивают в горячей воде льняной грубой холст, который задерживает влагу, выжимают его и расстилают на больном месте.

Сверху накладывают еще четыре слоя холста, по которому и проводят

горячее утюжение, задерживаясь на каждом участке примерно 1 минуту. Продолжительность всей процедуры 10—12 минут.

Важно следить, чтобы больному не было слишком горячо, иначе он может получить ожог.

Сухое укутывание

Сухое укутывание нередко применяют после водолечения (ванны, душ, обливания) для усиления потоотделения, а также в качестве подготовительной процедуры для ослабленных больных перед приемом прохладных водолечебных процедур.

Полезно сухое укутывание больным с выраженной возбудимостью нервной системы, когда нежелательно возбуждающее действие влажного укутывания.

В качестве самостоятельной процедуры сухое укутывание назначают при заболеваниях почек. Если больной во время процедуры не согрелся, то его следует укрыть еще одним одеялом, а к ногам положить грелку.

Продолжительность сухого укутывания как дополнительной процедуры составляет 20—30 минут, а как самостоятельной — 60 минут. Процедуры проводят ежедневно или через день. На курс лечения назначают 10—20 процедур.

Лечение нагретым песком, или псаммотерапия

Лечебное действие этого метода основано на прогревании кожи и заложенных в ней нервных окончаний, прогревании мышц и суставов. Соприкасаясь с кожей, сухой песок хорошо

поглощает пот, обильно образующийся во время приема песочной ванны.

Используют нагретый песок в основном для лечения суставов рук и ног.

Полезны песочные ванны и при последствиях травм костно-мышечной системы, хронических заболеваниях костей, мышц, заболеваниях периферической нервной системы, хронических заболеваниях органов пищеварения, контрактурах.

Для лечебных целей берут чистый песок, лучше речной, освобожденный от примеси глины, камешков и т. д. Перед применением песок просеивают через мелкое сито или перебирают руками, промывают и просушивают.

Подогревают песок до температуры 115—120°C в противнях (жаровнях) на плите (в духовке или на электрической плите), постоянно перемешивая.

Применяют песок в виде либо ванночек, либо сухих припарок (грелок).

Песочные ванны

Для песочных ванн используют тазы или деревянные ящики, куда помещают подлежащую воздействию часть тела (чаще всего конечность).

Слой песка должен быть не меньше 15—20 см. Температура песочных ванн — 40—46°C, а их продолжительность — 20—30 минут. На курс лечения используют от 15 до 30 процедур.

Местные песочные ванны можно проводить, пользуясь еще и такой методикой.

Расстелить одеяло, поверх него положить простыню, затем — клеенку, на которую насыпать подогретый до 45—50°C песок.

На песок уложить руку или ногу и засыпать ее песком. Потом конечность

укутать последовательно клеенкой, простыней, одеялом.

После местной песочной ванны тело обмывают теплой водой и вытирают насухо. После процедуры больной должен отдыхать 30—40 минут.

Такую песочную ванну нужно делать в течение 30—50 минут через день или два дня подряд с перерывом на третий.

Песок можно не выбрасывать, его надо промыть, прокалить на противне и использовать для следующей процедуры.

В хорошие солнечные дни летом можно пользоваться чистым и горячим прибрежным песком, насыпая его на соответствующую часть тела или производя движения (например, рукой или ногой) в горячем песке.

На пляже можно проводить и общие песочные ванны.

Больной ложится на горячий песок, и его со всех сторон засыпают

слоем песка в 8—10 см (на животе 4—5 см), оставляя область сердца свободной, а голову — затененной.

После процедуры надо обмыться под душем (37—36°C), одеться и отдохнуть в течение 30—60 минут.

Общие процедуры делают через день или два дня подряд с перерывом на третий день.

Песочные грелки

Для применения песка в виде грелок его нагревают до 55—60°C и насыпают в нужного размера мешочки, сшитые из плотной ткани с применением двойного шва.

Мешочек завязывают, прикладывая к нужному участку тела и покрывая одеялом или сложенной в несколько слоев махровой простыней.

Длительность аппликации — от 20 до 40 минут, на курс используют 16—20 процедур.

ЛЕЧЕНИЕ ХОЛОДОМ

При лечении холодом чаще всего используют резиновый пузырь со льдом или холодный компресс.

Резиновый пузырь

Резиновый пузырь применяют при ушибах и растяжениях суставов, кровоизлиянии и кровотечениях.

Пузырь заполняют до половины льдом, выдавливают воздух, плотно заворачивают крышку, заворачивают пузырь в полотенце и прикладывают к больному участку.

Длительность применения холодной процедуры зависит от показаний,

но в любом случае периодически следует делать перерыв на 10—15 минут, чтобы предотвратить переохлаждение.

Холодный компресс

Холодным компрессом лечат свежие ушибы с подкожными кровоизлияниями, носовые кровотечения, мигрень, сопровождающуюся расширением сосудов головного мозга, начальную стадию острого воспалительного процесса, спастический паралич мышц, ревматоидный артрит.

Для холодного компресса кусок

мягкой ткани складывают в несколько слоев, смачивают его холодной водой с плавающими кусками льда, слегка отжимают и помещают на больной участок.

Можно использовать и другой способ. Фланелевую ткань смачивают в 2—3%-ном растворе соли (2—3 столовые ложки на 1 л воды).

Кладут ткань в мешочек, а затем в морозильную камеру на 4—5 часов. Перед употреблением мешочек слегка

смачивают в воде, чтобы ткань стала мягкой.

Компресс следует накладывать так, чтобы он плотно прилегал к телу. В отличие от горячего компресса его не прикрывают водонепроницаемым слоем. Компресс следует менять каждые 2—4 минуты, для чего желательно иметь запасные куски ткани, погруженные в воду со льдом.

Общая продолжительность холодного компресса — от 10 до 60 минут.

ЛЕЧЕНИЕ НЕФТЕПРОДУКТАМИ

Лечение нефтью и нефтепродуктами издавна практиковали народные лекари. Нефть — это продукт распада органических веществ, то есть всего того, что когда-то росло и жило на нашей Земле. К лечебным нефтепродуктам относятся: парафин, стеарин, керосин и озокерит.

Парафин — воскоподобное вещество, получаемое из нефти.

ЛЕЧЕНИЕ ПАРАФИНОМ

Лечебное действие парафина основано на том, что при нанесении на кожу расплавленный парафин быстро застывает и образует пленку, защищающую от воздействия нагретых до более высокой температуры других слоев парафина. Тепловое воздействие на больной орган получается более длительным и равномерным.

Парафиновые процедуры помогают при многих заболеваниях, таких, как артрит, периостит, миозит, вывих, перелом, раны, ожоги, трофические язвы, хронические заболевания внутренних органов (гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронический гепатит), заболевания и последствия травм периферической нервной системы (неврит, радикулит, невралгия), заболевания кожи.

Сеанс лечения парафином длится 30—60 минут, процедуры выполняют каждый день или через день. В домаш-

Стеарин — полупрозрачная масса белого или желтоватого цвета, жирная на ощупь.

Керосин — маслянистая жидкость, получаемая дистилляцией нефти, с характерным запахом.

Озокерит — горный воск, природный нефтяной битум, вещество желтого, бурого или зеленоватого цвета.

них условиях проводят курс лечения из 12—20 процедур. Лучше всего их делать за 1,5—2 часа до сна. Если же сеанс парафинолечения проводится днем, то после него следует отдыхать не меньше 40 минут.

Внимание! Парафином нельзя лечиться при острых воспалительных процессах, лихорадке, злокачественных и доброкачественных новообразованиях, гипертонической болезни, склонности к кровотечениям.

Парафиновые аппликации

Для водяной бани готовят две кастрюли с крышками (алюминиевые или эмалированные): одну большую, а другую — поменьше. На дно большой кастрюли кладут деревянную дощечку,

чтобы донышки кастрюль не соприкасались друг с другом.

В маленькую кастрюлю помещают небольшие кусочки белого парафина и закрывают крышкой. В большую кастрюлю осторожно вливают воду, так чтобы ни одна капля не попала на парафин, и ставят ее на слабый огонь.

Парафин должен расплавиться, а затем нагреться до температуры 60—70°C. На это уходит около 1 часа. Затем парафин дают остыть и извлекают маленькую кастрюлю, не открывая крышки. Нельзя разогревать парафин на открытом огне, без водяной бани, так как, достигнув определенной температуры, он начинает подгорать, испускать удушливый чад и может воспламениться.

Расплавленный парафин, нагретый до температуры 55—60°C, наносят тонкими слоями с помощью плоской малярной кисти на больной участок тела. Парафин наслаивают до тех пор, пока толщина слоя не составит 1—2 см. Даже при строго ограниченных поражениях парафином покрывают и прилегающие здоровые участки тела. Затем на обработанный участок кладут клеенку или вощаную бумагу, которая по размеру должна быть больше парафиновой аппликации, и укутывают шерстяным шарфом. Температура такой аппликации составляет около 50°C.

Парафиновая ванночка

Ванночка применяется, если нужно хорошо прогреть конечности.

Кисть или стопу (пальцы должны быть плотно сжаты) обмазывают парафином, нагретым до температуры 50—55°C, для создания защитного слоя. После чего конечность опускают в клеенчатый мешок, сшитый в виде рукавицы или сапожка, с расплавленным парафином с температурой 60—65°C.

Мешок завязывают вокруг предплечья (голени) не очень туго и укутываются шерстяным платком.

Парафиновая маска

На подлежащий воздействию участок тела наносят кистью 1—2 слоя парафина с температурой 50—55°C, а затем пинцетом накладывают сложенную в 8—10 слоев марлевую салфетку, предварительно смоченную расплавленным парафином с температурой 60—65°C. Салфетку покрывают клеенкой и укутываются шерстяным платком.

Парафиновая маска на лицо

Парафиновые маски омолаживают кожу. После серии процедур улучшаются кровоток и лимфоток кожи лица и подлежащих тканей, повышается тканевый обмен, расширяются протоки потовых и сальных желез, ускоряется рассасывание рубцов и инфильтратов, быстрее отшелушивается роговой слой эпидермиса.

Противопоказаниями к применению масок являются гнойничковые заболевания кожи, экзема, злокачественные новообразования, гипертоническая болезнь.

Перед сеансом жирную кожу протирают ватным тампоном, смоченным смесью спирта с эфиром, а сухую кожу смазывают рафинированным растительным маслом.

Процедуру выполняют в положении лежа на спине.

При этом волосы должны быть закрыты косынкой, шея — салфеткой, а веки — ватным тампоном. Разогретый на водяной бане и простерилизован-

ный парафин с температурой 50—52°C наносят на лицо последовательно, делая 2—3 слоя. На глаза, рот, ноздри парафин не наносят. Поверх парафиновой маски помещают прозрачную компрессную клеенку с вырезанными для глаз, носа и рта отверстиями, затем кладут слой ваты и забинтовывают лицо. По окончании процедуры маску снимают с лица при помощи лопаточ-

ки или шпателя, лицо протирают смоченным одеколоном ватным шариком и накладывают питательный крем. Парафиновые маски делают через день или 2 раза в неделю. Продолжительность процедуры — 15—20 минут, курс лечения — 15—20 сеансов.

Парафиновая грелка см. *Лечение теплом и холодом.*

ЛЕЧЕНИЕ СТЕАРИНОМ

С помощью стеариновых аппликаций лечат ишиас, ревматизм, боли в суставах, люмбаго.

Стеарин растапливают (см. выше *Лечение парафином*), смазывают больные места кремом, а затем плоской малярной кистью наносят не менее 40 слоев расплавленного стеарина.

При выполнении процедуры может появиться ощущение жжения, в этом случае надо потерпеть: ожога не будет. Сеанс длится 30—40 минут.

Некоторые больные вылечиваются после первого сеанса, но, как правило, для полного выздоровления необходимо не менее 3 сеансов.

ЛЕЧЕНИЕ КЕРОСИНОМ

Керосин обладает согревающим, дезинфицирующим, очищающим, обволакивающим действием.

Керосин используют для лечения простудных заболеваний, синяков и гематом, заболеваний крови.

тереть грудь керосином, надеть теплое нижнее белье и выпить 1 стакан портвейна с медом.

Процедуру проводить ежедневно до полного излечения.

БРОНХИТ

Развести мед в 1/2 стакана портвейна и хорошо размешать.

Очистить и растолочь головку чеснока. Приготовить 40—50 мл (около 1/4 стакана) керосина.

Перед сном хорошо растереть ступни ног чесноком, растертым в кашу, и надеть шерстяные носки. Рас-

ТОНЗИЛЛИТ ХРОНИЧЕСКИЙ

Разогреть керосин, смочить в нем ткань, тщательно отжать и обмотать ею шею.

Сверху наложить еще шерстяную ткань или шарф. Подержать этот компресс как можно дольше. Одного сеанса порой достаточно, чтобы воспаление прошло.

РОЖИСТОЕ ВОСПАЛЕНИЕ

Приложить на 10 минут к воспаленному месту тряпочку, смоченную в керосине. Вытереть. Процедуру делать 2—3 дня.

ЛЕЙКОЗ

Принимать ежедневно по 1 чайной ложке керосина в течение 1 недели, сделать перерыв на 2 месяца, а затем 2 недели принимать по 1 столовой ложке на голодный желудок и еще 1,5 месяца по 1 чайной ложке.

После каждого приема выпивать по 1 чайной ложке растительного масла. Появление рвоты говорит об

очищении организма, поэтому лечение надо продолжить.

ЛАРИНГИТ

Намочить тряпочку в керосине, отжать и положить на ступни на ночь.

Надеть шерстяные носки и хорошо укутаться.

Внимание! Керосин — ядовитое вещество. Официально разрешенных методик его применения нет. Поэтому, прежде чем решиться принимать его внутрь, рекомендуется тщательно обдумать этот шаг и взвесить все «за» и «против».

ЛЕЧЕНИЕ ОЗОКЕРИТОМ

Озокеритовые процедуры вызывают противовоспалительный, сосудорасширяющий, рассасывающий и болеутоляющий эффект.

Под воздействием горячего озокерита сначала происходит сужение капилляров, после чего их стойкое расширение с увеличением капиллярной сети. Таким образом создаются условия для глубокого прогрева тканей, что позволяет излечивать практически любые воспаления. Во время процедуры наблюдается обильное потоотделение, температура тела увеличивается на 2—3 градуса.

Озокеритовые аппликации

Аппликации горячим озокеритом применяют для рассасывания рубцов на коже.

Больные участки тела смазывают кремом. Озокерит растапливают, нагревают и плоской кистью наносят на кожу.

Температура первого слоя — примерно 55°C, последующих слоев — 70—80°C. Наносят 3—4 слоя озокерита, толщина аппликации — 2 см. После этого больного накрывают клеенкой и укутывают одеялом. Длительность сеанса — 30 минут. Курс лечения — 2—3 процедуры, через день.

Озокеритовые ванны

Озокеритовые ванны эффективны при воспалениях периферических нервов и суставов ног и кистей рук.

Перед ванной больные места смазывают кремом. Обмазывают больную кисть или стопу озокеритом, нагретым до температуры 45—55°C, затем погру-

жают ее в клеенчатый мешок, наполненный озокеритом с температурой 65—75°C. Конечность тщательно укутывают.

Процедуру нужно проводить на ночь, так как конечности после процедуры требуется отдых.

Озокеритно-парафиновые тампоны

Озокеритовые тампоны применяют при аднексите (воспаление придатков) и бесплодии.

Готовят озокеритно-парафиновую смесь из 3 частей озокерита и 1 части

парафина, расплавленного на водяной бане.

Смесь выдерживают 15 минут при температуре 100°C, потом охлаждают до 55—60°C.

Пропитывают смесью широкий марлевый бинт, скатывают тугий тампон и вводят во влагалище. Продолжительность процедуры — 40—60 минут, иногда тампон рекомендуется держать до 12 часов.

После этого тампон осторожно извлекают и обязательно отдыхают 2—3 часа.

Проводят эту процедуру через день или через два дня на третий. Курс лечения обычно составляет 12—15 сеансов.

ЛЕЧЕНИЕ ДРАГОЦЕННЫМИ И ПОЛУДРАГОЦЕННЫМИ КАМНЯМИ

Во всех уголках земли с незапамятных времен люди носили при себе амулеты — предметы, в которых заключена необычная, волшебная сила. Чаще всего такими амулетами становились драгоценные и полудрагоценные камни.

С их помощью останавливали кровь, лечили слабоумие, эпилепсию, избавлялись от желудочных заболеваний, облегчали суставные боли и т. д. Камни в руках древних врачей могли не только превратиться в лечебное средство, но и стать помощниками во всех делах, ведь считалось, что они способны влиять на характер своего хозяина, придавать ему силу, уверенность, уменьшать страх, заставлять людей обращать на себя внимание.

Народные целители с успехом использовали в своей практике свойства минералов, не слишком задумываясь над тем, почему это происходит. Не до конца изучена эта проблема и сегодня, но тем не менее камни лечат, советуют, оберегают, и отказываться от этих природных помощников человека не имеет смысла.

Драгоценные камни — это минералы с особыми свойствами, используемые в основном для ювелирных украшений. Большинство драгоценных камней отличается блеском, прозрач-

ностью, сильным светорассеянием, способностью подвергаться огранке.

Все драгоценные камни делятся на 4 класса:

1-й класс: алмаз, сапфир, рубин, изумруд;

2-й класс: александрит, сапфир оранжевый, зеленый и фиолетовый, благородный черный опал, благородный жадеит;

3-й класс: демантоид, шпинель, благородный белый и огненный опал, аквамарин, топаз, родонит, турмалин;

4-й класс: хризолит, циркон, кунцит, лунный камень, солнечный камень, берилл желтый, зеленый и розовый, альмандин, аметист, бирюза, хризопраз, цитрин.

К *полудрагоценным камням* относятся: малахит, лазурит, нефрит, яшма, гранат и многие другие.

Коралл, янтарь, жемчуг, о которых будет написано ниже, не являются камнями по своей природе, но люди полюбили их за красоту и лечебную силу. Из них делают украшения и амулеты, и они так же, как и камни, помогают человеку.

СПОСОБЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КАМНЯ

Простейший способ: держать камень в руке в течение 20 минут с закрытыми глазами, желательнее в тишине или при звуках приятной музыки.

Полезно носить свой камень в течение дня возле больного места, например в кармане костюма.

Если вращать камень над раной против часовой стрелки, то боль стихает.

С помощью камней можно делать массаж, перемещая их вдоль тела на расстоянии 10–15 см.

При перемещении рекомендуется вращать камень по часовой стрелке. Подобный массаж успокаивает и рас-

слабляет, а в случае усталости заряжает человека энергией.

Поскольку вода — хороший носитель информации, то при камнетерапии практикуется подпитка воды энергией своего камня. Для этого в стакан слабоминерализованной или родниковой воды на ночь надо положить свой камень. Утром натощак выпить эту воду. Это нормализует работу желудочно-кишечного тракта, улучшается самочувствие, ощущается прилив энергии. Наибольший эффект подобной подпитки дает кремний. Прием утром стакана кремниевой воды положительно влияет на весь организм.

КАКОЙ КАМЕНЬ ВАМ ПОДХОДИТ

Для определения «родства» камня и его владельца в старину пользовались одним нехитрым рецептом. Этот рецепт используют и сегодня.

Камень перед сном привязывают к середине наружной стороны руки, у левого плеча, и в таком положении ук-

ладываются спать. Если при этом снятся кошмарные сны, значит, камень не подходит, если хорошие — камень можно спокойно носить, он принесет счастье и обеспечит здоровье. Ночь, проведенная без сновидений, свидетельствует о нейтральности камня.

ХАРАКТЕРИСТИКИ КАМНЕЙ

Агат

Агат бывает чистым, с прожилками, золотистыми вкраплениями, рисунком на срезе.

Цвет — розовый, красный, белый, сизый, черный.

Агат помогает очищать иммунную систему. Снижает раздражительность,

что ведет к общей уравновешенности нервной системы.

Белый агат предотвращает опасности.

Черный агат ограждает хозяина от неприятностей, придает ему авторитет среди окружающих, наделяет его милосердием и великодушием, помогает избегать опасностей.

Аквамарин

Аквамарин — разновидность берилла. Цвет — синевато-зеленый, голубой, темно-синий, цвета морской волны. Прозрачный.

Аквамарин способствует снижению нервного и умственного напряжения, снимает тревожное состояние и прогоняет черные мысли.

Положительно влияет на работу почек и щитовидной железы. Помогает легче переносить жару.

В силу своих природных качеств и цветовой гаммы аквамарин охлаждает страсти и разбушевавшиеся эмоции.

Алмаз (бриллиант)

Самый твердый прозрачный или окрашенный в бледные оттенки желтого, серого, розового, зеленого, очень редко черного цвета минерал. Алмаз, подвергнутый специальной огранке, называется бриллиантом.

Алмаз укрепляет память и создает бодрое, веселое настроение. Излечивает заболевания желудочно-кишечного тракта и печени. Улучшает пигментацию кожи — у людей, носящих алмазы, никогда не появляются на лице желто-коричневые пятна. Помогает избавиться от головной боли и очиститься от зашлакованности организма.

Считают, что алмаз очищает человека от любой посторонней негативной энергии, а его благородный блеск укрощает гнев. Алмаз способствует воздержанию, вызывает в человеке решимость к действию.

Аметист

Прозрачный минерал фиолетового цвета, окраска часто неравномерная. Является разновидностью кварца.

Аметист обладает сильнодействующими целебными свойствами, способствует очищению и восстановлению. Он ослабляет интоксикацию и воспалительные процессы в организме человека. Людям, больным подагрой, рекомендуется почаще держать этот камень в руках. Он также пробуждает чувства, но в то же время успокаивает излишнее эмоциональное возбуждение, гнев. Если положить аметист под подушку, он хорошо справится с бессонницей, а если положить на лоб — снимет головные боли.

Утверждают, что он лечит кожные заболевания, например чесотку. Может помочь устранить дефекты речи, но для этого его нужно носить в 3-й, 7-й и 11-й дни Луны.

Если пить воду, в которой на ночь был оставлен аметист, можно избавиться от простудных заболеваний, очистить тончайшие капилляры, исцелить печень и почки.

Людей, родившихся в октябре, аметист способен излечить от пьянства.

Аметист укрепляет память, сдерживает страсти, поэтому его рекомендовали в старину людям, давшим строгий обет: он помогал им поддерживать благоразумие.

Бирюза

Минерал голубовато-зеленого или небесно-голубого цвета. Имеет матовый блеск и восковой налет.

Бирюза помогает избавиться от кошмаров и дурных снов. Исцеляет от болезней глаз. Способствует излечению язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, а также ревматизма и артрита. Бусы из бирюзы лечат заболевания дыхательных путей, укрепляют сердце. Этот камень поддерживает здоровье молодых людей. Не рекомен-

дуются носить бирюзу пожилым людям.

Бирюзу полезно надевать перед публичными выступлениями, так как она уменьшает страх. Камень удерживает человека от бесполезных метафизических действий, помогая сделать правильный выбор.

Горный хрусталь

Горный хрусталь представляет собой кристаллы прозрачного бесцветного кварца.

В качестве простой методики лечения кристаллами кварца можно воспользоваться следующей. Положить кристалл в стакан с талой водой, поставить под луч света (лампы или солнца) на 20—30 минут и после этого воду выпить. Вода, обработанная подобным образом, очистит организм от токсинов.

Горный хрусталь улучшает память, речь, обостряет мыслительные процессы. В древности его использовали маги для получения тайной информации. Для этого из кварца изготавливали шары и пирамиды. Пирамиды из хрусталя и других минералов, наиболее удачно концентрирующие энергию, применяют для лечебной медитации и энерголечения.

Гранат

Темно-вишневый, красиво окрашенный прозрачный драгоценный камень. Является абразивом.

Гранат используется при лечении лихорадки, желтухи, при бронхитах с большим количеством мокроты. В этих случаях гранат надо носить на шее.

Он полезен для вывода токсинов из организма, при депрессии и нарушениях функции щитовидной железы.

Для этого надо пить воду, в которой в течение ночи лежал гранат. Гранаты стимулируют систему кровообращения и кроветворения, способствуя ее нормализации (например, при низком кровяном давлении и низком содержании красных кровяных телец).

Гранаты оказываются полезными при сексуальных проблемах. Они стимулируют слабое влечение и, наоборот, угнетают слишком сильное. Гранаты поднимают дух воинственности.

Жемчуг

Жемчуг состоит главным образом из перламутра, образующегося между створками раковин моллюсков. Чаще всего жемчужины имеют правильную округлую форму.

Жемчуг обладает кровоостанавливающими свойствами и применяется при кровотечении из десен, при рвоте кровью, кровохарканье и геморрое. Жемчуг действует и общеукрепляюще, повышает жизнеспособность организма. Четыре-пять маленьких жемчужин помещают в стакан с водой и оставляют на ночь.

Вода используется на следующий день в качестве питья, с ее помощью избавляются от жжения в глазах, лечат заболевания мочевого пузыря. Жемчужная вода регулирует кислотно-щелочное равновесие и помогает при острых воспалительных состояниях.

Тот, кто носит жемчуг на шее, не имеет страха в любви.

Изумруд

Изумруд — прозрачный, хрупкий ярко-зеленый или темно-зеленый камень. Его следует носить на мизинце, тогда ярче проявляются его лечебные свойства.

Он помогает при заболеваниях печени, желудка, при эпилепсии. Изумруд лечит ожоги, раны, различные кожные воспаления, выполняя при этом роль антисептика. Эффективен этот камень при заболеваниях суставов, зубов. Нормализует кровяное давление, предохраняет от инсультов.

Изумруд дает человеку мудрость, хладнокровие, надежду, расширяет сознание, помогает в медитации.

Коралл

Коралл представляет собой скелет морских беспозвоночных животных, непрозрачный, с восковым блеском, белого, розового, красного, оранжевого, черного цвета. Самые популярные кораллы — розовые.

Розовый коралл воздействует на нервную систему успокаивающе, вызывает сонливость и мышечную слабость, снижает возбуждение, регулирует настроение.

Этот камень является весьма эффективным при лечении желудочно-кишечных заболеваний, болезней селезенки, печени.

Коралл помогает снять высокий эмоциональный накал, отрицательные эмоции — ненависть, гнев, зависть. Для этих целей рекомендуется носить коралл на указательном пальце правой руки. Коралл оберегает от несчастия на воде, раньше морякам советовали брать его с собой в море.

Лазурит

Непрозрачный камень со стеклянным матовым блеском. Может быть голубого, зеленовато-синего, фиолетового оттенка. Окраска часто с пятнами.

Лазурит применяется при болезнях глаз, остеохондрозе, при ряде кожных

заболеваний. В старину из порошка лазурита изготовляли пилюли, которые использовали для очищения организма как рвотное средство.

Есть множество указаний на то, что порошок лазурита с медом и соком листьев гранатового дерева способен лечить кожные заболевания, язвы, лишай, экзему. Не исключено, что эти лечебные качества лазурита связаны с наличием в его составе сульфидной серы.

Этот камень символизирует удачу. Носимый на шее лазурит служит неиссякаемым источником успеха. Придает жизненную энергию, стойкость и уверенность в себе.

Малахит

Камень яркой, сочной изумрудно-зеленой окраски, с красивым рисунком на срезе.

Малахит обладает антисептическими свойствами, полезен при ревматизме и артритах. Эффективен при всех видах влажных язв. Способствует укреплению здоровых зубов. Восстанавливает эластичность кровеносных сосудов, улучшает цвет кожи.

Есть у этого камня еще одно интересное свойство: он вызывает у людей повышенный интерес к своему владельцу.

Оказывает положительное влияние на мужчин, которые считают себя эмоционально закрытыми. Малахит запрещает человеку врать, кривить душой.

Нефрит

Высокопрочный камень с мягким блеском. Цвет — зеленый, яблочно- и травянисто-зеленый, зеленовато-желтоватый.

Вода, настоянная на нефрите, укрепляет

пляет мышцы и кости, очищает кровь, повышает половую потенцию и успокаивает нервы.

Нефрит способствует долголетию и процветанию в жизни.

Опал

Опал может быть прозрачным, бесцветным, а может быть белого, черного, синего цвета. Существуют солнечный (коричневый, медово-желтый), золотой (желтый), огненный (ярко-красный) опалы.

Лечебные свойства опала направлены на хронические и вялотекущие заболевания, особенно заболевания дыхательных путей.

Огненный опал стимулирует сексуальное влечение и излечивает болезни половых органов воспалительного характера.

Опал укрепляет заложенные в человеке качества и таланты. Помогает удерживать возле себя близких людей, предотвращает ссоры в семье.

Рубин

Камень темно-красного, фиолетово-красного цвета. Разновидность корунда. Второй по твердости после алмаза.

Влияние красного цвета и излучение красных камней очень эффективны для стимулирования иммунитета. Рубин помогает людям, страдающим депрессией: у них улучшаются сон, общее состояние, появляется аппетит, возвращаются утраченные силы — на лице возникает румянец, возбуждаются любовные страсти.

В качестве лечебного камня рубин в первую очередь необходим гипотоникам, он также лечит заболевания крови, малокровие. Красный рубин не

рекомендуется носить людям, страдающим гипертонией, людям тучным, полнокровным, а также злым, так как рубин усиливает и обостряет их природную жесткость.

Рубин придает храбрость в бою. Дарит бодрость и веселье.

Сапфир

Сапфир — прозрачная разновидность корунда синего, голубого, зелено-фиолетового, василькового или желтого цвета.

Лечебный эффект сапфира достаточно широк: он применяется при ревматических болях, заболеваниях позвоночника, невралгических болях, эпилепсии, истерии. Рекомендуют носить сапфир на шее. Камень лечит кожные заболевания.

Сапфир считается камнем девственности. Он символизирует скромность, целомудрие, добродетель, бескорыстие.

Направляет на путь очищения нравственности. Проясняет мысли, укрощает страсти, защищает жилище от врагов.

Сердолик

Сердолик является разновидностью халцедона. Цвет — бледно-розовый, желтый, красный, оранжевый, красновато-коричневый. Имеет прозрачные и непрозрачные участки.

Амулеты из сердолика охраняют от болезней, а сам камень как в древности, так и теперь используется в лечебных целях.

Он повышает иммунные свойства, лечит заболевания кожи, щитовидной железы, улучшает обменные процессы, стабилизирует нервную систему. Если закрепить лейкопластырем сердолик на ночь чуть ниже пупка, то можно ре-

шить проблемы с пищеварением или отсутствием аппетита. При расстройстве кровообращения надо пить постоянно на камне воду.

Эта же вода помогает бороться с инфекцией: ею следует омыwać инфицированные места. Сердолик также поднимает настроение, умиряет гнев.

Тигровый (кошачий) глаз

Это вид кварца с большим количеством волокон коричневого, бурого и золотисто-желтого цвета с шелковистым блеском.

Вода, настоянная на тигровом глазе, регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта и помогает очистить тело после переедания.

Тигровый глаз успокаивает человека, вносит порядок в хаос мыслей, развивает проницательность, приносит удачу и обеспечивает защиту своего владельца.

Топаз

Камень желтого, голубого, розового и других цветов или бесцветный. Прозрачный топаз относится к драгоценным камням.

Топаз успокаивает нервы, излечивает бессонницу, придает энергию.

Камень помогает выходить из трудных и запутанных ситуаций, способствует развитию интеллекта.

Флюорит

Флюорит — плавиковый шпат. В его состав входят кальций и фтор. Этот камень может быть разного цвета: белого, желтого, оранжевого, красного, зеленого, фиолетово-синего, ма-

линового. Встречается и бесцветный флюорит.

Флюорит снимает боли в области костей (поясница, зубы и т. д.) и способствует излечению различных заболеваний десен.

Для этого его надо просто положить за щеку и поддержать некоторое время, пока боль не уменьшится.

Хризолит

Драгоценный камень темно-зеленого или золотисто-зеленого цвета.

Хризолит рекомендуется для лучшего усвоения пищи, заживления язв пищеварительного тракта, для улучшения работы поджелудочной железы. Эффективен камень и при заболеваниях печени, он способствует ее очищению и улучшает деятельность желчного пузыря. В связи с этим рекомендуется каждое утро натощак пить воду, в которой всю ночь настаивался хризолит.

Хризолит считают хорошим средством от депрессии и ревности. Он избавляет от страшных снов. Если его носить на шее, то появляются рассудительность, воздержанность от скоропелых решений.

Цитрин

Цитрин — прозрачный камень лимонно-желтого цвета, разновидность кварца.

Бусы и перстни с цитрином помогают избавиться от любых токсинов, в том числе влияющих на нервную систему. Цитрин полезен людям, страдающим дефектами речи, он укрепляет психику.

Цитрин способствует интеллектуальному развитию, четкому и логическому выражению своих мыслей. Это

отлично знали в Древнем Риме, где ораторы носили украшения с цитрином. Цитрин особенно полезен работникам умственного труда, так как помогает лучше выражать свои мысли и полнее использовать творческий потенциал. Этот камень поможет сделать правильный выбор и объективно оценить что-либо.

Янтарь

Янтарь — это ископаемая смола хвойных деревьев палеогенного периода. Является ценным поделочным материалом. Янтарь имеет все оттенки желтого цвета: от светло- до буро-желтого.

Бывает прозрачным, полупрозрачным и непрозрачным.

О лечебных свойствах этого камня знали в древности, литовское название янтаря — «гинтарс», что означает «защита от болезней». Римские матроны носили шары из янтаря для увеличения физической и психической силы.

Для лечения лучшим считается янтарь цвета воска, прозрачный и красный с желтоватым оттенком. Если беременная женщина будет носить янтарные бусы, то роды пройдут благополучно.

Янтарь помогает при гиперфункции щитовидной железы, но противопоказан при гипофункции. Он эффективен при легочных заболеваниях, кровотечениях. Янтарные бусы дают

большой энергетический импульс всему организму, укрепляют его физическую силу. В кусочке янтаря заключена энергия солнца. Вода, в которую был погружен янтарь, обладает противомикробным, антисептическим действием и является хорошим слабительным средством.

Бесконтактный массаж кусочком янтаря способствует послеоперационному заживлению швов. Если кусочек янтаря растолочь и чистить им зубы, то он придаст им блеск, очистит, делает белыми и укрепит десны.

Янтарь защищает своего владельца от нечистой силы, колдовских чар, наговоров и сглаза.

Яшма

Яшма представляет собой соединение халцедона и кварца. Это непрозрачный, с матовым блеском многоцветный камень.

Яшма оранжевого оттенка имеет широкий спектр лечебного действия. Зеленая яшма с красными вкраплениями оказывает эффект при заболеваниях печени, селезенки, малокровии. Рекомендуется носить ожерелья или кулоны из этого камня на уровне сердца.

Кровавая яшма наделяет даром положительного воспитания детей. Способствует умственному развитию ребенка, подталкивает его к учебе. Для этого яшму надо класть под подушку спящего ребенка.

ЛЕЧЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ МЕТАЛЛОВ, ИЛИ МЕТАЛЛОТЕРАПИЯ

Металлы применялись как лечебное средство еще в глубокой древности. Для этих целей использовали прежде всего драгоценные металлы: золото и серебро, а также медь, недаром нательные крестики в основном изготовляли из этих трех металлов. Эффект

металлотерапии объясняется отчасти тем, что при соприкосновении металла с кожей образуется электрический ток. При контакте с кожей меди, золота, цинка, свинца ток идет от металла к коже, при контакте серебра и олова, напротив, от кожи к металлу.

ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТОМ

Золото способно обеззараживать, убивать микроорганизмы, поэтому его полезно носить во время эпидемий.

Растворы солей золота губительно действуют на многие болезнетворные микробы, поэтому золото включено в состав некоторых лечебных препаратов. Золото полезно носить людям с кожными заболеваниями.

Считается, что золото укрепляет организм, повышает его сопротивляемость болезням, положительно влияет на нервную систему и сердце.

Однако у некоторых людей осо-

бенности обмена веществ в организме таковы, что золото откладывается в тканях, окрашивая их в сине-серый цвет. Это явление называется в медицине хризиаз — от греческого «хризос» — «золото». Людям, предпочитающим носить толстые золотые цепи, массивные золотые кольца и серьги, следует проанализировать, хорошо ли они действуют на здоровье. Признаки повышенной чувствительности к золоту: плохое настроение, ухудшение роста волос и состояния зубов, осложнения со стороны почек и печени.

ЛЕЧЕНИЕ СЕРЕБРОМ

Дезинфицирующие свойства серебра хорошо известны всем. Если раньше в воду бросали серебряные монеты или держали ее в серебряных сосудах,

то сегодня воду обеззараживают электролитическим путем, используя серебряные электроды.

Серебряные украшения полезно но-

силь при стойкой гипертонии. Если серебро вам подходит, то ожерелье из серебряных монет может стать для вас лекарством от этого недуга, только носить его следует не на одежде, а непосредственно на коже по несколько часов в день.

Следует помнить, что все полезно в меру. Так, избыток серебра в питьевой воде приводит к аргириозу (серебро по-латыни «аргентум») — отложению металла в коже и слизистых оболочках, в этих случаях они приобретают серовато-зеленый или голубоватый цвет.

Серебро откладывается и во внут-

ренних органах. Сигналом тревоги служат в этом случае головные боли, боли в правом подреберье, конвульсивные подергивания, суетливость. Поэтому, прежде чем использовать серебро, проверьте себя на чувствительность к нему. Если при ношении серебряных украшений у вас вокруг отверстий для сережек или на пальце появляется воспаление, вас беспокоят беспричинная суетливость, головокружение, значит, серебро не ваш металл и вам нужно его избегать, особенно после тяжелых заболеваний, при стрессах, усталости и т. д.

ЛЕЧЕНИЕ МЕДЬЮ

В старину врачи отмечали: тот, кто был связан с добычей или производством меди, носил медные предметы, например крест, во время эпидемий реже других заболел холерой.

Медные браслеты надевали в старину детям для профилактики рахита и эпилепсии, а переломы костей у животных прекрасно лечили медными опилками.

Аппликации медных дисков снижают температуру, снимают болевые ощущения, действуют кровоостанавливающе, являются бактерицидным средством, способствуют водному и минеральному обмену, улучшают сон, успокаивают нервы, активизируют действие инсулина в крови, рассасывают доброкачественные опухоли, снимают все воспалительные процессы в организме, включая воспаления суставов, улучшают постинфарктное состояние, помогают устранению грыжи, уменьшают вредный эффект от радиации при облучении, лечат гинекологические заболевания.

Но лечение медью помогает не всем.

У одних, например, под влиянием медетерапии прекращаются сердечные боли, улучшаются сон, настроение, у других, наоборот, чувство тревоги и раздражительность нарастают. Поэтому существует простой метод определения, поможет ли лечение медью. Если медный диск легко удерживается на коже, а окраска кожи под ним постепенно меняется, значит, медетерапия поможет. Если сцепления нет, то медетерапия вызовет неприятные осложнения. Бывает и так, что на одном участке тела сцепление хорошее, а на другом — его нет. Значит, к этому месту прикладывать медь не нужно.

При хронических болезнях важно установить первопричину болезни и устранять именно ее, так как, воздействуя на вторичный очаг, можно спровоцировать ухудшение состояния.

Для лечения медью надо использовать старые монеты (желательно выпуска до 1961 г.).

Если болит сердце, положить медную монету в подключичную ямку. Если она сцепляется с кожей, носить в

течение 10 дней, зафиксировав пластырем и не снимая на ночь. Если монета к коже не прикрепляется, то фиксировать ее лейкопластырем не рекомендуется.

Если в результате ушиба образовался тромбофлебит на ноге, положить в обувь под носок или чулок медную монету. Она должна прилипнуть.

Носить до тех пор, пока не будет скатываться под пятку. Или прикрепить монету к месту ушиба (но не к месту образования тромба).

При фиброме матки прикладывать монеты к низу живота.

При гайморите прикладывать копеечные медные монеты на глаза на ночь.

Для улучшения слуха одну 2-копеечную монету прилепить на выпуклую кость за ухом, а другую — к уху со стороны лица.

При шуме в ушах монеты прикладывают сзади на шею.

При головной боли положить 5-копеечную монету к самому больному месту: на лоб, виски или затылок. Обычно боль проходит через 15—20 минут.

ЛЕЧЕНИЕ ГРЯЗЯМИ

Грязелечение имеет многовековую историю. Древние египтяне намазывали тело илистыми отложениями Нила, грязями пользовались древние римляне и греки, лечились ими в Древней Индии и Китае.

В России лечение грязями стало особенно популярно в XIX веке, грязе-

лечебницы Крыма и Кавказа посещало большое количество больных и просто заботящихся о своем здоровье людей.

К основным свойствам грязей можно причислить наличие в них бактериофага (вещества, способствующего растворению бактерий), а также способность снимать воспаления.

ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЙСТВИЕ ГРЯЗЕЙ

Грязями лечат артриты, артрозы, ревматизм, люмбаго, радикулит, переломы костей и другие заболевания мышц, суставов, костей.

Грязевая процедура оказывает свое действие на организм через нервные окончания в коже, на которую непосредственно накладывается лечебная грязь при местных процедурах или с которой она соприкасается при грязевой ванне.

Грязи оказывают различное по своему виду действие.

Тепловое действие грязей имеет свои характерные особенности в сравнении, например, с водными тепловыми процедурами. Как известно, водяная ванна температурой 40°C уже ощущается как очень горячая и с трудом переносится организмом, но больные сравнительно легко выдерживают грязевые процедуры (общие и местные ванны) более высокой температуры — 44, 46 и даже 48°C. Высокая температу-

ра грязей способна повысить и температуру тела, что, в свою очередь, вызывает изменение в жизненных процессах организма.

Механическое действие обнаруживается в основном в массирующем эффекте грязи, оказывающейся на поверхности тела.

Особенно сильное влияние ощущают капиллярные сосуды. При этом кровь прогоняется из капилляров в сосудистое русло, вследствие чего повышается деятельность сердечно-сосудистой системы.

Химическое действие состоит главным образом в том, что содержащиеся в грязи газы при принятии ванны всасываются в тело больного и оказывают лечебный эффект.

Электрическое действие лечебной грязи происходит вследствие того, что при контакте тела с грязевой массой возникает ряд токов различного направления. Эти токи проникают в ор-

ганизм больного через кожу, доставляя туда содержащиеся в грязях ионы йода, брома, калия, кальция, натрия. Кроме того, эти токи способствуют выделению из организма различных ядовитых веществ — ртути, свинца, мышьяка и др.

Биологическое действие грязелечения состоит в том, что грязь содержит вещество, которое по своим свойствам

и действию приравнивается к гормону половых желез типа фолликулина. Вещество это может оказывать положительное влияние на функцию половых желез.

Используя грязелечение, необходимо помнить, что эта терапия относится к сильнодействующим, так как грязевые процедуры являются серьезной нагрузкой для организма.

ВИДЫ ГРЯЗЕЙ

Иловая грязь образуется на дне водоемов, которые содержат минеральные соли. По виду она напоминает тестообразную или мазеподобную массу.

Процесс образования иловой грязи длится веками. Состоит эта грязь из тонких глиняных частиц, плохо растворимых солей и органических веществ растительного и животного происхождения.

Микроорганизмы, используя органическое вещество как источник энергии, в условиях отсутствия кислорода превращают сульфаты в сероводород.

Последний, вступая в соединение с железом глины или растворимыми в воде солями, образует сернистое железо, придающее грязи черный цвет.

Наличие свободного сероводорода в грязи обуславливает ее характерный запах — тухлого яйца.

В грязи находится значительное количество коллоидов: тонкие глинистые частицы и продукты их химических превращений, сернистое железо, органические и другие вещества. Коллоиды придают грязи высокую вододерживающую способность и ряд других свойств.

Высокая способность удерживать воду определяет пластичные, вязкие и высокие тепловые свойства грязи.

Содержание воды, солей, кристаллического остова и коллоидного комплекса и их состав колеблются в очень широких пределах.

Кроме этих веществ в иловой грязи еще содержатся различные газы: сероводород, углекислота, метан и др.

Хорошая лечебная грязь не должна содержать песчинок, заметных на ощупь.

Она должна казаться нежной, бархатистой, хорошо приставать к телу больного. Сырая иловая грязь имеет черный цвет, а высушенная — серый.

Торфяная грязь образуется на болотах в результате длительного разложения частиц выших растений без доступа воздуха, но при участии микроорганизмов.

Она представляет собой пластичную темно-бурую массу, которая при сжатии в кулаке легко проскальзывает между пальцами.

Ценность торфяной грязи зависит от степени разложения растительных веществ: чем лучше разложение, тем сильнее лечебные свойства грязи.

Торфяная масса обладает очень высокой водоудерживающей способностью, и влажность ее иногда бывает очень высокой — до 80—90%.

Она впитывает почвенные воды и нередко воды, протекающие вблизи минеральных источников — железистых, сульфидных, соленых или радиоактивных.

Минеральные соединения этих вод задерживаются в торфяной массе, вступают в соединение с ее органическими веществами, чем, собственно, и объясняется наличие в торфяном растворе серно-кислых солей, сероводорода и т. д.

Собирать торфяную лечебную грязь следует вдали от города и промышленных предприятий. Для ее сбора вам понадобятся ведро, лопата и холщовый мешок. Сняв верхний слой почвы (мох, травяные растения, торф),

вы обнаружите (иногда под слоем воды) темно-бурю пластичную массу с довольно резким, неприятным запахом. Собирать ее следует в мешок, отжимая воду. Для длительного хранения (но не более 1 года) торфяную грязь необходимо высушить, разложив под навесом на слое материи. Цвет торфяной грязи — серый или буро-серый.

Сапропель образуется на дне только пресных водоемов, где находится ил органического происхождения.

Цвет этой грязи — буро-серый. Сапропель отличается от иловой грязи большим содержанием воды, меньшей пластичностью, более жидкой консистенцией. Собирают сапропель в стоячих водоемах и так же, как и торфяную грязь, хранят в холщовых мешках.

ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Грязи накладывают на болезненные участки тела или на всю поверхность тела в сыром виде. Высушенную грязь разводят водой в соотношении 1:7.

Лечебное действие будет выше, если используется теплая грязь, поэтому перед сеансом ее подогревают до температуры 45—50°C. После процедуры грязь смывают теплой водой.

Курс лечения грязями обычно составляет не более 1 месяца.

Артрит. Грязь подогреть и наложить на больное место, держать 30 минут. Процедуру выполнять не реже 1 раза в день в течение 1 месяца.

Атеросклероз. Накладывать подогретую иловую или торфяную грязь

на ноги от стопы до колен. Длительность процедуры — 20—25 минут. Выполнять ежедневно в течение 1 месяца.

Бронхит. Грязь подогреть и наложить на грудь и на спину на 10—15 минут. Процедуру проводить не чаще 1 раза в день или через день до излечения.

Гипотония. Торфяную грязь накладывать на 10—15 минут в день на руки — от кончиков пальцев до локтей и на ноги — до колен. Грязь должна быть теплой.

Люмбаго. Разогретую торфяную грязь наложить на поясницу и выдер-

жать в течение 15—20 минут. Процедуру проводить ежедневно, вплоть до излечения.

Нарыв. На место нарыва наложить тонким слоем горячую торфяную или сапропельную грязь на 10—15 минут, после чего промыть теплой водой.

Повторять процедуру через каждые 2 часа в течение дня.

Насморк. Горячую торфяную грязь нанести на кусочек марли и по-

ложить ее на переносицу, держать до остывания. Процедуру проводить 2 раза в день.

Радикулит. Торфяную грязь подогреть и нанести на спину, выдерживать 10—20 минут. Грязь наносить во время приступов ежедневно.

Ревматизм. На поясницу наложить подогретую торфяную или сапропелевую грязь и выдержать в течение 15—20 минут. Эту процедуру полезно сочетать с баней.

ЛЕЧЕНИЕ ГЛИНОЙ

Глина появилась на земле много тысяч лет назад. Ее «родителями» считаются известные в геологии породообразующие минералы — каолиниты, шпаты, некоторые разновидности слюды, известняки и мраморы. При определенных условиях даже некоторые виды песка трансформируются в глину.

Все известные породы, имеющие геологические выходы на поверхности земли, подвержены влиянию стихий — дождя, ветра, снегов и паводковых вод. Перепады температур днем и ночью, нагревание породы солнечны-

ми лучами способствуют появлению микротрещин. В образовавшиеся трещинки попадает вода и, замерзая, разрывает поверхность камня, образуя на ней большое количество мельчайшей пыли.

Ветер дробит и растирает пыль в еще более мелкую пыль. Там, где ветер меняет свое направление или просто затихает, со временем образуются огромные скопления частичек породы. Они спрессовываются, пропитываются водой, и в результате получается глина.

ВИДЫ ГЛИНЫ

В зависимости от того, из какой породы образуется глина и каким образом идет ее образование, она приобретает различные цвета. Наиболее часто встречаются желтая, красная, белая, голубая, зеленая, темно-коричневая и черная глины. Все цвета, кроме черного, коричневого и красного, говорят о глубинном происхождении глины.

Цвета глины определяются присутствием в ней следующих солей:

- красная глина — калий, железо;
- зеленоватая глина — медь, двухвалентное железо;
- голубая глина — кобальт, кадмий;
- темно-коричневая и черная глина — углерод, железо;

желтая глина — натрий, трехвалентное железо, сера и ее соли.

При различных заболеваниях помогает глина определенного цвета.

С помощью *белой глины* лечат заболевания кишечника, ожирение, выпадение волос, укрепляют ногти.

Красную глину используют при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, гипотонии, варикозном расширении вен, нервных и эндокринных заболеваниях.

Желтая глина применяется при инсульте, заболеваниях желудка и кишечника, мигрени, головной боли, остеохондрозе.

Черная глина используется для снижения температуры, при различ-

ных видах сердцебиения, воспалениях кожи и внутренних органов, способствует омоложению организма.

Голубая глина хорошо лечит ожирение, гипофункцию щитовидной железы, снимает мышечную слабость и

обеспечивает подвижность суставов. В косметическом плане голубая глина используется при жирной коже.

Если у вас нет глины нужного цвета, то можно использовать любую глину, главное, — правильно ее приготовить.

ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЙСТВИЕ ГЛИНЫ

Глину применяют как наружно — в виде примочек, аппликаций, компрессов, — так и принимают внутрь.

При приеме внутрь глина оказывает на организм различное действие.

Глина оказывает *впитывающее действие*, сосредоточивая на своей поверхности очень большое количество посторонних веществ, как растворенных в жидкостных средах организма, так и нерастворенных. Поэтому глина способна выводить токсины и шлаки как из полых органов, так и из организма в целом, затрагивая даже очень отдаленные от пищеварительной системы ткани и органы.

Глина обладает огромной *поглощающей способностью*. Попадая в кишечник, она вбирает в себя токсические вещества, продукты переработки питательных веществ. Таким образом желудок и кишечник очищаются от того содержимого, которое в обычных условиях зашлаковывает и отравляет организм.

Глина оказывает на организм *очистительное действие*. Дело в том, что все токсические вещества и шлаки циркулируют в крови. Кровь обогащается питательными веществами и кислородом в легких, желудке, кишечнике и отдает накопленные отработанные вещества в тех же легких, почках, толстом кишечнике. Происходит постоянный обмен питательных веществ и отходов их переработки между орга-

низмом и внешней средой. Но в силу некоторых причин, к которым можно отнести заболевания и стрессы, экологическую обстановку и напряженный жизненный ритм, неправильное питание и большое количество синтетических материалов и продуктов, выделительные системы нашего тела не могут полностью очистить кровь от вредных веществ. Это приводит к общей интоксикации организма, провоцирует болезни и ускоряет процессы старения. Клетки и ткани организма не справляются с зашлакованностью, но глина способна им помочь. Поступая в желудок и кишечник, даже небольшие количества глины удерживают на своей поверхности яды и токсины (которые более химически активны, нежели питательные вещества) и не дают им всасываться в кровь.

Глина собирает выделяемые клетками отходы — начинается процесс очищения крови и лимфы, главных питательных и транспортных сред организма.

При более или менее длительном применении глины этот процесс становится постоянным, очищаются все органы и клетки, избавляются от отходов и шлаков все ткани, и тело начинает работать в самоподдерживающем режиме. Выведение большого количества шлаков и продуктов переработки из крови позволяет организму рациональнее использовать питательные ве-

щества, устраняет залежи балласта — отложения солей, жировые накопления, камни в почках и желчном пузыре и т. д.

Наружное применение глины основано на двух ее свойствах — поглощающей способности и способности обмениваться составляющими с окружающим пространством при наличии среды, через которую происходит такой обмен. В самом простом случае такой обменной средой выступает вода.

Наиболее широко можно применять глину при различных ранах, при язвах и ожогах. Ведь глина способна удерживать на своей поверхности не только вещества, но и бактерии, вирусы, различные компоненты разложившихся тканей. При таком использова-

нии глина подобна антисептической и впитывающей повязке, не дающей токсинам из тканей и бактериальным ядам воздействовать на живую ткань, которая борется с инфекцией. Кроме того, на поверхности глины очень сложно размножаться микробам, пригнутому значительными *поглощающими способностями* глины.

Глина оказывает и *очищающее действие*, вбирая в себя избыточные количества так называемых медиаторов воспаления — специальных веществ, вырабатываемых организмом и провоцирующих реакцию отторжения чужеродного вещества.

Таким образом происходит уменьшение воспалительной реакции, и рана начинает очищаться.

ПОДГОТОВКА ГЛИНЫ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

Глину необходимо хорошо просушить (лучше это делать на солнце, чтобы глина пропиталась солнечной энергией), разбить на кусочки и сложить в стеклянные банки. Перед применением в банку наливают воду так, чтобы глина была полностью покрыта. Когда глина размякнет, деревянной лопаточкой или просто рукой размешивают глиняные комочки и оставляют отстояться, пока на дне не появится песок (его будет хорошо видно невооруженным глазом). Глиняную массу выкладывают из банки и просушивают. Когда глина высохнет, она должна быть однородного цвета, без солевых разводов.

Глина с большим количеством солей непригодна для внутреннего применения.

Для **внутреннего применения** используют глиняный порошок, глиняные шарики и глиняный раствор.

Глиняный порошок

Порошок, приготовляемый из глины из глубинных пластов залегания, готовится так: кусок глины толкут деревянной или фарфоровой ступкой, убирая возможные примеси. После того как порошок будет приготовлен, его пересыпают в чистую сухую банку и используют по мере надобности.

Порошок, приготовляемый из глины, взятой из верхних пластов залегания, требует более тщательной подготовки. Кусок глины разбивают, а затем очень тщательно выбирают мелкие камешки, землю, кусочки корешков и т. д. Затем глину дробят достаточно крупно и снова выбирают камешки. После глину заливают холодной водой и дают отстояться (воду следует использовать чистую). Перемешивают и снова отстаивают. Когда крупинки песка осядут, можно слить отстояв-

шуюю воду и осторожно вынуть глину, отделяя ее от песка, осевшего на дне. Глину высушивают и толкут в мелкий порошок.

Глиняные шарики

Шарики готовят из порошка. Порошок разводят водой до консистенции крутого теста и катают шарики диаметром 0,5—1 см. Шарики сушат, а перед приемом размачивают водой.

Глиняный раствор

Глиняный порошок разводят водой: минимальная концентрация глины в воде 0,5 чайной ложки на 1 стакан воды, максимальная — 1 столовая ложка на 1 стакан воды.

Для **наружного применения** используют глиняные лепешки и глиняную воду, или взвесь.

Глиняные лепешки

Лепешки готовят так же, как и шарики, только разводят «тесто» для них немного жиже. Размер лепешки определяется заболеванием.

Глиняная взвесь

Для лечения кожных заболеваний используют взвесь консистенции манной каши или жидких сливок, в зависимости от заболевания. В глиняные взвеси часто добавляют различные настои трав.

ВИДЫ ЛЕЧЕНИЯ ГЛИНОЙ

Аппликации

Для аппликаций берут кусок плотной хлопчатобумажной ткани, готовят лепешку толщиной примерно 1—1,5 см и размером 10×10 см (размер лепешки зависит от того, на какое место вы кладете глину) и накладывают ее на влажную и теплую ткань. Теперь лепешку надо прикрепить к телу с помощью бинта. При необходимости аппликацию утепляют.

Аппликацию с глиной держат не более 2 часов. От лепешки в большинстве случаев чувствуется тепло, которое появляется через 10—15 минут после начала процедуры. Начальные сеансы аппликаций могут сопровождаться болями, которые по мере очищения организма проходят.

Обертывания

Суть обертывания состоит в том, что больного завертывают в простыню, смоченную в растворе глины. На теплое одеяло кладут клеенку или кусок полиэтилена, сверху — намоченную в глиняном растворе простыню. Человек ложится на простыню, и его заворачивают в нее, затем в клеенку и укутывают в одеяло. Сеанс длится 1,5—2 часа. Взвесь для глиняного раствора готовится в пропорции 3—4 столовые ложки глиняного порошка на 1 л теплой воды.

Ванны

Ванны с глиной готовят из расчета 5—6 столовых ложек порошка глины на 1 л теплой воды.

Полученную смесь разводят в ванне с горячей водой (40—45°C).

Ванна должна быть наполнена наполовину.

Время приема ванны — не более 20 минут. Ополаскивать тело после приема ванны не надо, но следует обернуться и укутаться потеплее.

ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ

АБСТИНЕНЦИЯ (синдром похмелья)

Для лечения абстиненции применяется пассивная красная или активная черная глина.

В случае появления сопутствующих заболеваний сердца, печени, желудка необходимо медленное очищение, рассчитанное на 2—3 месяца.

Если стоит задача вывести больного из похмелья, следует в первый день натошак дать ему выпить 2 столовые ложки глиняного порошка, разведенные в 1 стакане теплой воды. После этого днем и вечером — по 1 столовой ложке порошка в 1 стакане воды. Этим достигается начальное очищение организма, снижается концентрация продуктов распада алкоголя в крови.

Дальнейшее лечение следует проводить так: в начале лечения принимать по 1 чайной ложке порошка на 1 стакан воды 2 раза в день. Каждую неделю прибавлять на прием еще 1 чайную ложку глины.

На четвертой неделе доза составит 1 столовую ложку порошка. Продолжать принимать эту дозу не менее 2 месяцев.

Кроме приема глины внутрь надо делать аппликации или даже полные обертывания. Глина прикладывается через день — в первую неделю к области печени, во вторую — дважды на область затылка, дважды — на теменную область, на третьей неделе делают

ножные глиняные ванны (по колено), тоже через день.

Для вывода из кратковременного запоя можно воспользоваться следующей схемой. Первые 3 дня принимать по 2 столовых ложки глины на 1 стакан теплой воды 3 раза в день. Потом начинать снижать дозу принимаемой глины на 1 чайную ложку 1 раз в 3 дня. Когда доза глиняного порошка уменьшится до 1 чайной ложки, курс лечения закончить.

АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ

Глиноterapia позволяет прежде всего решить проблему чистоты крови и сделать это, не прибегая к сложным системам очищения с помощью аппаратов или каких-либо лекарств.

Кроме приема глины для очищения крови можно применить еще некоторые простые методы, доступные в домашних условиях.

Глина принимается в виде порошка внутрь по схеме мягкого очищения. Начинать надо с 1 чайной ложки порошка на 1 стакан воды 2 раза в день и каждую неделю увеличивать дозу на 1 чайную ложку. Детям лучше принимать шарики: по 5—7 шариков среднего размера (с ноготь на среднем пальчике ребенка) на 1 прием и постепенно увеличивать дозу на 2—3 шарика. Лечение проводится в течение 2—3 месяцев, после чего делается месяч-

ный перерыв и снова в течение 1 месяца — прием глины.

Если аллергическая реакция выражена *на коже*, то хороший лечебный эффект дают ванны с глиной.

Развести 4 столовые ложки глиняного порошка в 0,5 л теплой воды и вылить полученную взвесь в ванну. Можно добавлять в эту же ванну отвары различных трав, улучшающих состояние кожи.

Не рекомендуется пользоваться солями для ванн или травами промышленной обработки в виде капсул, таблеток и т. д.

Если дома нет собственноручно собранных трав, можно пользоваться купленными в аптеке травами.

Вода для ванн не должна быть очень горячей. После ванны обязательно надо ополоснуться прохладной водой, чтобы уменьшить приток крови к воспаленным или отекившим местам.

Внимание! В период лечения глиной нецелесообразно резко отказываться от приема лекарственных средств от аллергии, лучше просто начать медленно снижать их дозу.

При *аллергическом* бронхите наряду с основным лечением и приемом глины внутрь необходимо делать аппликации на спину: день накладывать лепешки выше лопаток, на воротниковую зону, на следующий день — ниже лопаток, закрывая область от нижнего края лопатки до самого нижнего ребра. Курс лечения — 2 недели.

При *аллергическом насморке* полезны компрессы из глины. Небольшие глиняные лепешки накладывают на лоб и область под глазами, после чего укутываются шерстяным платком. Продолжительность процедуры — 2 часа. Курс лечения — не менее 7 сеансов.

При *любом насморке*, в том числе и аллергическом, полезно промывать нос глиняной водой. В нос обильно закапать глиняную воду, нос зажать и голову несколько раз наклонить вперед-назад. После этого необходимо хорошо высморкаться и повторить процедуру еще 2 раза. При таком применении глины обычный простудный насморк проходит за 2—3 дня.

Для *быстрого снятия* аллергической реакции можно применять аппликации из глины на печень и место, где проявляется аллергия. Лепешку хорошо укутывают и держат от 2,5 до 3 часов. Под ней могут появляться зуд, чувство распирания или жжения. Все это признаки выведения грязи и борьбы тела и глины с болезнью.

АНГИНА

Лечение глиной при ангине может быть общим и местным. Общее лечение состоит в устранении отравления организма, а местное предотвращает дальнейшее развитие воспалительного процесса и способствует оттягиванию гноя из миндалин, где он скапливается.

Для общего лечения надо принимать глину в виде взвеси. Густая взвесь глотается с трудом, поэтому оптимально сделать взвесь из 1 чайной ложки глиняного порошка на 1 стакан теплой воды. Такую взвесь надо принимать 2 раза в день до полного излечения.

Местное лечение включает полоскания и аппликации. Для полоскания берут или глиняную воду, или очень жидкую глиняную взвесь (0,25 чайной ложки глины на 1 стакан воды). После полоскания глиной надо обязательно сполоснуть горло чистой водой или раствором дезинфицирующего средства (фурацилин, марганцовка

и т. п.). Аппликации накладывают на область шеи спереди. Место аппликации укутывают теплым шарфом. Время сеанса — около 2 часов, не более 2 раз в день. Лечение продолжают до исчезновения болей.

АРТРИТ

Для лечения артрита используют аппликации, теплые глиняные ванны, растирания с глиной. Аппликации делают как обычно, глину держат на области сустава не более 1,5 часа, после чего ее снимают и сустав укутывают шерстяной тканью. Часто при большом количестве солей в суставе боль может усиливаться, но ее надо перетерпеть — это явление временное.

Глиняные ванны применяются в случаях, когда болят голеностопные, коленные, лучезапястные и локтевые суставы. Концентрация глины может быть достаточно большой — до 10 ложек порошка на 1 ведро воды.

Для растирания глиной надо приготовить глиняное масло. Глиняный порошок хорошо размешать в любом массажном или оливковом масле до получения консистенции жидкой сметаны и этой смесью растереть больной сустав. Растирания нужно применять очень осторожно при острой боли и воспалении в суставе и совершенно спокойно при хронических болях. Растирание с легким массажем проводится дважды в день. После растирания сустав надо укутать и сохранять в неподвижности приблизительно 1 час.

Появление сильной боли говорит о зашлакованности сустава и окружающих тканей. Растирания проводят до исчезновения болей, но не более 3 недель подряд без перерыва. После 3-недельного курса необходим недельный перерыв.

АТЕРОСКЛЕРОЗ

Лечение начинают с приема глиняной взвеси по мягкой схеме, переходя от малых доз к большим. Кроме этого, в первую неделю лечения обязательно принимают еще и желчегонные средства (отвар кукурузных рылец, настой травы хвоща полевого и др.), капустный сок, щелочную минеральную воду или чеснок (не менее 2 зубчиков в 1 день). Лепешки из глины прикладывают на область правого подреберья, где расположена печень, в течение 1 недели. Затем, не прекращая пить глину, делают аппликации по следующей схеме: 1-й день — на область сердца (держат не более 1 часа), 2-й день — на область плечевого сустава спереди, 3-й день — на область паха. На 4-й и 5-й дни делают ванны с глиной для рук и ног соответственно.

При выполнении глиняной аппликации на области сердца нельзя накладывать глину на то место, где рукой ощущается сердцебиение, здесь надо оставить свободное пространство, т. е. аппликация имеет вид бублика.

Глиняные аппликации выполняют в течение 1 месяца по такой схеме: 5 дней процедур, 2 дня перерыв.

Внутри глину принимают в течение 3 месяцев: 28 дней приема, 3 дня перерыв.

БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА

При лечении бронхиальной астмы сначала необходимо очистить кровь (см. *Аллергические реакции*), а затем избавляться от слизи. Для этого взять 100 г хрена, пропустить его через мясорубку вместе с крупным лимоном (лимон вместе с цедрой). Полученную смесь принимать натощак 1 раз в день

с утра по 0,5 чайной ложки. Курс лечения — 2 недели.

На область легких ежедневно ставят глиняные компрессы или лепешки на 1,5—2 часа: по 2 лепешки размером 10×10 см спереди под ключицы и сзади — ниже лопаток. В первую неделю компрессы ставят и на грудь, и на спину, потом в течение 2 недель чередуют места постановки глины. Можно совмещать глиняные аппликации с легким массажем и растиранием глиной. Аккуратно втереть в кожу груди и спины небольшое количество глины с маслом до легкого покраснения, хорошо укутаться и полежать 1—1,5 часа.

Через 3 недели, не переставая принимать глину внутрь, сделать недельный перерыв в использовании компрессов. После перерыва в течение 1 недели через день накладывать глину на шею, как при ангине или болях в горле.

БРОНХИТ

Для устранения бронхита рекомендуется провести 3-недельный курс аппликаций. Глиняные компрессы размером чуть больше ладони накладывают на область ниже лопаток 1 раз в день на 2—2,5 часа в течение 2 недель, а на третьей неделе компрессы ставят на грудь, под ключицы.

Для усиления отягивающего действия компрессов из глины можно предварительно поставить на указанные места горчичник и держать его до появления легкого жжения.

Сняв горчичник, на это же место надо положить теплую глиняную лепешку, после чего укутаться.

После того как явления бронхита уменьшатся, надо провести недельный курс приема глины внутрь: 2 раза в день по 1 чайной ложке порошка на 1 стакан воды.

ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН

Для полного излечения нужно воздействовать на все механизмы, которые приводят к слабости вен. Поэтому аппликации из глины делают как на область больных сосудов, так и на область сердца. Для лечения варикозных вен хорошо подходит голубая глина. Ее энергия, в которой много двигательной активности, помогает продвинуть застоявшуюся кровь, а также усилить работу сердца и кровотоков в целом.

На область сердца глину кладут кольцом, не закрывая области, где ощущается сердцебиение (см. *Атеросклероз*), а ноги можно просто обматывать намоченным в глине бинтом. Если венозные узлы очень большие и воспаленные, то на них накладываются компрессы из глины по обычной схеме. На сердце глину держат не более 1,5 часа 1 раз в день в течение недели, а обертывания ног или компрессы на узлы надо делать до полного исчезновения болезни. Сеанс продолжается в зависимости от самочувствия, но не более 3 часов. После обертывания ног или постановки компресса на узлы ноги надо обязательно укутать теплым и слегка приподнять выше уровня сердца, чтобы кровь легче оттекала от мест застоя. При лечении обертыванием не надо наматывать бинт с глиной очень туго, это тоже мешает оттоку крови.

Полезно хотя бы 1 раз в неделю делать глиняные ванны для ног небольшой концентрации: примерно 2 столовые ложки глиняного порошка на 1 ведро прохладной воды. Нельзя использовать горячую воду, даже если у вас зябнут ноги, чтобы не увеличивать приток крови к ногам. Вода должна быть чуть теплой, но комфортной температуры. Продолжительность ванны

ВЫВИХИ, РАСТЯЖЕНИЯ СВЯЗОК И ТРАВМЫ

При травмах лечение глиной надо начинать как можно раньше. На поврежденный участок (место вывиха) накладывается глина достаточно толстым слоем (не менее 3 см), и участок обязательно очень тепло укутывается теплой шерстяной тканью.

В отличие от лечения других заболеваний при травмах надо менять глиняные компрессы каждые 2—3 часа. Обычно боль заметно уменьшается уже через полдня, а опухоль начинает рассасываться на вторые, реже на третьи сутки.

После уменьшения боли компрессы можно ставить уже 3 раза в день на 2 часа, а после рассасывания опухоли — 2 раза в день.

Лечение при любой травме надо продолжать до полного восстановления функции поврежденного участка тела. Когда функция почти восстановилась, но еще возникают боли при движении, можно перейти на теплые местные глиняные ванны.

Они делаются из взвеси глиняного порошка в пропорции 3 чайные ложки на 1 л воды. Эту взвесь надо добавить к воде для ванны. Продолжительность ванны — 25—30 минут.

Для массажа места травмы хорошо использовать глину, разведенную в массажном масле (см. *Артрит*).

Глину растирают, распределяя тонким слоем по больной области, до легкого покраснения кожи. Можно оставить глину на теле, пока масло не впитается.

После этого травмированный участок обмывают теплой водой. В среднем лечение растяжения связок длится 2—3 недели, ушиба — 1 неделю, вывиха — до 1 месяца.

ВЕГЕТОСОСУДИСТАЯ ДИСТОНИЯ

Лечение этого заболевания состоит прежде всего в очищении организма от накопившихся шлаков. Курс очищения начинается с ежедневного приема 1 столовой ложки глины на 1 стакан теплой воды. Каждую неделю количество глины надо уменьшать на 1 чайную ложку, доведя дозу до 1 чайной ложки в день. Принимать эту дозу в течение 1 недели и закончить лечение.

Наряду с приемом глины внутрь используют глиняные компрессы. Их ставят на те области, в которых возникают боли и чувствуется дискомфорт. При неприятных ощущениях в сердце глину накладывают кольцом на сердце, при повышенном артериальном давлении — на область затылка и на икры, при пониженном давлении — на область печени.

Лучше всего провести по недельному курсу аппликаций на каждую из этих областей, начиная с того места, которое болит больше всего. Аппликации делают 1 раз в день, продолжительность 1,5 часа. Возникновение неприятных ощущений говорит о том, что организм борется с болезнью. После того как вы пройдете полный курс, можно 1 раз в день в течение 1 недели ставить компрессы на шейно-воротниковую зону. Для этого намоченную в густом глиняном растворе ткань накладывают на плечи так, чтобы захватить часть шеи, и обязательно укутываются. Время сеанса — 1 час.

ГАЙМОРИТ, ФРОНТИТ

Лечение обеих болезней проводится по одинаковой схеме. На область больных пазух ставят глиняные компрессы толщиной приблизительно 1 см. При фронтите лепешки из глины накладывают на лоб, при гайморите — под глаза. Компресс ставят ежедневно и держат в течение 2 часов. Во время сеанса возникает сильная боль, ее надо терпеть. Курс лечения — 3 недели.

ГАСТРИТ

Гастрит можно лечить с помощью аппликаций и принимая глину внутрь.

Глину разводят, накладывают слоем толщиной 1 см на ткань и прикладывают компресс к больному месту. Длительность сеанса — 2 часа. Курс лечения — не менее 7 и не более 21 сеанса ежедневно, 1 раз в день.

Внутрь глину начинают принимать по 1 столовой ложке на 1 стакан воды 1 раз в день, постепенно, каждую неделю, снижая дозу и доведя ее до 1 чайной ложки в день. На это уходит приблизительно 1 месяц, после чего следует сделать недельный перерыв и затем в течение 1 месяца пить по 1 чайной ложке глины на 1 стакан воды через день. При хроническом гастрите имеет смысл пить по 0,5 чайной ложки глины на 1 стакан воды через день или каждый день.

ГИПЕРТОНИЯ

Лечение глиной при гипертонии направлено на несколько целей: снятие напряжения в самом сосудистом русле, удаление избытка отходов, которые накапливаются в тканях из-за того, что кровь не успевает обмениваться шлаками с обменной системой,

и выведение застоявшихся жидкостей из органов и тканей.

Для снятия напряжения необходимы аппликации с глиной на область затылка. Они делаются из белой или черной глины, толщина лепешки — 1 см, время сеанса — 2 часа. Курс лечения — 4 недели, потом необходимо сделать недельный перерыв и продолжить лечение еще 4 недели. Для получения длительного и стойкого эффекта глину прикладывают не только в момент, когда повышено давление, а ежедневно 1 раз в день, лучше с утра или перед сном.

Шлаки удаляют, прикладывая глину к области почек. Аппликации делают так же, как обычно: лепешки размером с ладонь размещают по обе стороны позвоночника, чуть ниже ребер. Такие компрессы ставят одновременно с аппликациями на область затылка. После 3 недель лечения необходим недельный перерыв.

Для выведения застоявшихся жидкостей из органов и тканей хорошо использовать массаж с глиняным маслом. Массируют обычно ноги, начиная от ступней и выше, по направлению движения крови. После массажа надо дать ногам 30 минут отдохнуть, укутав их, чтобы они не остыли. Желательно после массажа оставить на коже тонкий слой глины, который после отдыха следует смыть теплой водой.

ДЕРМАТИТЫ

Начинать лечение дерматитов надо с очищения крови и удаления шлаков из организма — из кишечника, печени, почек. Очищение следует проводить по такой схеме: 2 чайные ложки глины развести в 1 стакане воды и выпить полученную взвесь утром натощак, курс лечения — 2 недели. Менять дозировку не надо.

Самым важным элементом является наружное лечение глиной.

Если на коже нет открытых ран, то наиболее эффективно прикладывание прохладных примочек. Для их приготовления ткань мочат в глиняном растворе (2 столовые ложки на 1 л воды) комнатной температуры.

Примочку прикладывают к пораженному участку кожи. Как только примочка согреется, ее надо поменять. Такое лечение можно заменить частичными глиняными ваннами: 5 столовых ложек глиняного порошка на 1 ведро воды.

Держать примочки или делать ванны надо в течение 1 часа 2 раза в день.

При хроническом заболевании и выраженном процессе на коже следует применять аппликации. Тонкие глиняные лепешки толщиной 0,5 см ставят на пораженный участок кожи, после чего его укутывают теплой тканью и оставляют на 1—1,5 часа. В первую неделю лечения аппликации выполняют 2 раза в день, во вторую и третью — 1 раз в день.

В случае острого дерматита и открытых ран, как, например, при химических ожогах, примочки ставят так, чтобы не задеть раневую поверхность, окружая саму рану кольцом из пропитанной глиняным раствором марли или другой ткани. Примочки меняют через 10—15 минут. Чтобы устранить действие раздражителя, можно промывать рану глиняной водой, но только в том случае, если рана не очень глубокая.

Глина впитывает все раздражающие вещества, а также продукты разложения погибших клеток, не дает бактериям и химическим агентам действовать в области раны.

На промывание должно уйти не менее 0,5 л глиняной воды за один раз. После обработки раны глиняной во-

дой надо обязательно промыть ее раствором дезинфицирующего средства (фурацилином, марганцовкой).

ЖЕЛЧНО-КАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

Очищение глиной способно устранить небольшие камешки в желчном пузыре за счет того, что глина впитывает избыточные активные вещества, которые присутствуют в желчи, и таким образом нормализует ее биохимический состав.

Глину при желчно-каменной болезни принимают, начиная с малых доз, по 0,5 чайной ложки на 1 стакан воды. Через неделю прибавляют еще 0,5 ложки, еще через неделю — 1 ложку и за 4 недели доводят количество принимаемой глины до 1 столовой ложки на 1 стакан воды. Всего очищающий курс продолжается не более 6 недель.

Во время лечения возможны обострения болезни — начнут выходить мелкие камни, и организм среагирует на это болью. Для избавления от боли иногда достаточно полежать на правом боку на грелке, чтобы расширить спазмированные желчные протоки. Не старайтесь сразу снять боль сильным средством — дайте организму возможность вывести камни и помните, что, сняв спазм и расслабив мышцы, вы способствуете не выбросу, а застою желчи в пузыре.

Наружное лечение состоит в прикладывании глиняных компрессов на область желчного пузыря и печени. Глина заставляет печень работать эффективнее, оттягивает застоявшиеся вещества, разгружает желчный пузырь. Аппликации из глины прикладывают на область правого подреберья, слой глины — 1,5 см, время сеанса — 2 часа,

курс лечения — 2 недели по 1 разу в день. Глина обязательно должна быть теплой, можно сверху глиняной лепешки положить не очень горячую грелку. Если во время прикладывания компресса появляются сильные боли, прогревать глину грелкой надо обязательно.

ЗАПОР

Для лечения запора глину лучше брать голубую или красную. Начинают прием по 1 чайной ложке на 1 стакан воды 2 раза в день. Через неделю дозу увеличивают до 2 чайных ложек на прием и т. д., прибавляя по 1 чайной ложке в неделю, до дозы 1 столовая ложка глины в 1 стакане теплой воды на прием. Обычно деятельность кишечника нормализуется на второй неделе приема. Возможна некоторая задержка стула в первые 2—3 дня лечения.

Чтобы ускорить выведение из организма отходов, можно применять аппликации из глины на пупок и левую нижнюю четверть живота. Они тонизируют кишечник, заставляя его активнее работать. Для компрессов используют пассивную глину, которая вбирает в себя больше шлаков и отдает больше минералов. Толщина лепешки — 1 см, время сеанса — 1,5 часа, курс лечения — 7 сеансов через день.

ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА

При ишемической болезни сердца глину применяют наружно и внутрь. Для наружных аппликаций нужна красная или голубая глина с активной энергией.

Лепешку накладывают на область сердца или чуть выше, так чтобы ме-

сто, где ощущаются сердечные толчки, было открытым. Слой глины для лепешки — 1 см, продолжительность сеанса — 1 час, количество сеансов — 10, через день. Если сердце болит очень давно, то надо начинать прикладывание глины с небольшого слоя, можно просто намочить ткань в густой глиняной взвеси и приложить ее на 1 час к области сердца.

Внутри глину принимают по той же схеме, что и при атеросклерозе, только все дозы уменьшают наполовину, а курс увеличивают. Для лечения используют красную и желтую глину. Прием глины полезно сочетать с приемом травяных отваров и настоев.

МИГРЕНЬ

При лечении мигрени одинаково важны прием глины внутрь и аппликации из глины. Для лечения необходимо пользоваться активной глиной белого или черного цвета.

Внутри глину принимают 2 раза в день по 1 столовой ложке порошка (или 5—7 крупных шариков) в 1 стакане теплой воды. Курс лечения — 2 недели. Аппликации из глины ставят на область затылка и шеи, захватывая нижнюю границу роста волос. Лучше прикладывать глину с той стороны, которая болит чаще. Курс лечения — 2 недели через день, аппликации лучше делать на ночь.

МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

При мочекаменной болезни глину принимают внутрь 2 раза в день, начиная с 1 чайной ложки (или 3—5 глиняных шариков среднего размера) на 1 стакан теплой воды. Каждую неделю дозу увеличивают на 1 чайную ложку

или на 3—4 шарика. Курс лечения — 4 недели. Обычно к концу первой недели случается кризис — появляются боли в области почек, ухудшается самочувствие, могут быть легкие приступы почечных колик.

Для облегчения состояния тоже используется глина, но уже в виде компрессов или аппликаций: 1 раз в день в течение 1 недели. Две лепешки толщиной в 1 см и размером 10×10 см накладывают на поясницу справа и слева от позвоночника, тепло укутывают и держат 2 часа. Иногда боль может несколько усилиться, но только в первые 2 сеанса.

ОЖОГИ

Практически все ожоги хорошо лечатся с помощью глины или глиняной воды. Последствия от ожогов первой и второй степени можно значительно уменьшить, если сразу после получения ожога, пока еще не вздулись пузыри, смазать кожу любым растительным маслом и приложить на поврежденное место прохладную лепешку из глины. Боль от ожога проходит через 20 минут, а сам ожог — через 2—3 дня.

Сложнее лечить ожоги с открытыми ранами, особенно ожоги третьей степени. Их промывают глиняной водой совместно с дезинфицирующими растворами.

Можно обойтись и одной только глиняной водой, но надо следить, чтобы вода не застаивалась в ране. Для ускорения заживления рану обкладывают мягкой глиной, делая вокруг нее кольцо.

Такие сильные ожоги лечатся дольше, но использование глины позволяет сократить процесс заживления почти вдвое.

ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИ- ПЕРСТНОЙ КИШКИ

При этом заболевании в первую очередь необходимо наладить правильную работу желудка и обеспечить организм недостающими питательными веществами.

Для этого глиняный порошок принимают внутрь по 1 столовой ложке в 1 стакане теплой воды 2 раза в день утром и вечером. Вместо порошка можно взять 7—8 небольших шариков из глины (размером с ноготь вашего большого пальца). Каждую неделю дозу уменьшают на 1 чайную ложку, через 1 месяц она будет составлять 1 чайную ложку (или 3—5 маленьких шариков) на 1 стакан теплой воды. При пониженной кислотности желудочного сока надо принимать активную голубую глину, при повышенной кислотности — пассивную желтую.

Одновременно с приемом глины внутрь проводят курс аппликаций на область проекции желудка в левом подреберье. Глиняную лепешку толщиной в 1 см накладывают на 2 часа и хорошо укутывают, чтобы избежать потери тепла. Такие прикладывания делают ежедневно в течение 3 недель. Обычно за 1—1,5 месяца рубцуется любая язва.

ЛЕЧЕНИЕ СОЛНЕЧНЫМ СВЕТОМ, ИЛИ ГЕЛИОТЕРАПИЯ

Гелиотерапия (от греч. «гелиос» — солнце) — один из самых доступных видов лечения. Солнце — природный

источник света, и люди издавна пользуются тем благом, которое даровано им Богом.

ДЕЙСТВИЕ СОЛНЕЧНОГО СВЕТА

Современные исследования позволили выяснить, что под воздействием солнечного света шишковидная железа, находящаяся в промежуточном мозге, вырабатывает гормон, называемый мелатонином. От количества этого гормона зависит, например, скорость старения организма. Мелатонин перехватывает так называемые свободные радикалы — соединения, которые образуются в результате обмена веществ. Свободные радикалы наносят вред всему организму, делают кровеносные сосуды хрупкими, способствуют образованию атеросклеротических бляшек, разрушают генетическую информацию в ядрах клеток.

Какой же эффект оказывает солнечный свет?

Стабилизируется кровообращение. Летом сокращается количество смертей от инфаркта.

Солнечная энергия влияет на выработку сперматозоидов. Ученые установили, что летом половая активность возрастает.

Учащаются сердцебиение и пульс, расширяются кровеносные сосуды, и,

как следствие, усиливается приток крови к коже, отчего она начинает выглядеть гораздо лучше.

Становятся эластичнее мышцы.

Усиливается обмен веществ: пища перерабатывается лучше, жиры распадаются быстрее, легче усваивается белок.

Солнечная энергия возбуждающе действует и на головной мозг. Даже после кратковременного пребывания на солнце заметно улучшается мозговая деятельность.

Солнечные лучи стимулируют иммунную систему.

Полезно смотреть на солнце — это хорошая тренировка для глаз.

Солнечный свет необходим для образования витамина D, который служит строительным материалом для зубов и костей. При недостатке солнечного света у детей развивается рахит — болезнь, вызывающая искривление позвоночника. Без витамина D невозможно нормальное развитие костей. Остеопороз, являющийся причиной ломкости костей в пожилом возрасте, в значительной степени так-

же является результатом недостатка витамина D. Остеопорозом чаще страдают люди, которые ведут малоподвижный образ жизни и редко бывают на солнце.

Ультрафиолетовые лучи замедляют рост раковых клеток, с помощью солнечного света наш организм вырабатывает вещества, которые успешно борются с раковыми клетками: интерлейкоциты и интерферон. Люди, редко бывающие на солнце, больше рискуют заболеть раком.

Гелиотерапия исходит из того, что естественные лечебные средства содержат оздоровительную силу солнеч-

ного света. Так, растения или растительные экстракты, которые накопили за лето солнечный свет, могут принести несомненную пользу при лечении заболеваний.

При сушке и дальнейшей переработке лекарственные растения намеренно помещают в фиолетовые стеклянные сосуды и подвергают усиленному солнечному облучению.

Считается, что от этого они оживают и обогащаются. Фиолетовая часть солнечного спектра убивает вредные бактерии. Затем растения перерабатывают в солнечные эликсиры, эссенции для соляриев, солнечные пилюли.

ГЕЛИОТЕРАПИЯ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ ДРУГИХ СТРАН

Английский врач Эдвард Бах разработал свою цветочную терапию, очень популярную в наши дни. Суть ее состоит в следующем: для каждого заболевания и каждого индивидуума выбираются определенные цветы. Их собирают только тогда, когда они полностью расцвели и впитали в себя максимально возможное количество солнечного света. Доктор Бах укладывал их в свежую воду, выставлял на солнце и ждал, пока они завянут, поскольку он считал, что только так их энергия и целебная сила передаются воде. Врач называл этот процесс изго-

товления лекарственных снадобий «солнечным» методом.

Швейцарец Аугуст Ролльс, который называл себя гелиотерапевтом, содержал «солнечную лечебницу» в Швейцарских Альпах и с небывалым успехом лечил там больных туберкулезом. Лечил солнцем и травами.

Он утверждал, что чем выше доза солнечного облучения растения, тем лучше проходит лечение. Он с успехом лечил колиты, анемию, подагру, атеросклероз, кожные заболевания и астму. Свой метод он описал в книге «Лечение солнцем».

ВИДЫ СОЛНЕЧНОГО ИЗЛУЧЕНИЯ

Оптическое излучение Солнца состоит из видимого излучения (собственного света) и невидимого — инфракрасного и ультрафиолетового излучений. Различные слои кожи не-

одинаково поглощают эти лучи. Глубина их проникновения возрастает при переходе от ультрафиолетового до инфракрасного излучения. Солнечные лучи оказывают оздоровительное дей-

ствие на весь организм. Активизируются кровообращение и работа сердечной мышцы, укрепляется нервная система, повышается физическая активность, улучшается обеспечение органов и костей кальцием.

Солнечное излучение **противопоказано** при злокачественных и доброкачественных новообразованиях, сердечно-сосудистых заболеваниях.

Солнечные ванны

Солнечные ванны полезны при очень многих заболеваниях. Но существуют определенные правила их приема, которые следует соблюдать, чтобы не нанести себе вреда. В первый день нельзя находиться под прямыми солнечными лучами более 5—10 минут, на второй день время приема ванны может составлять 15 минут, на следующий день время пребывания на солнце увеличивают еще на 5 минут, доведя его в итоге до 50—60 минут. Находиться на солнце дольше 1 часа не рекомендуется.

Инфракрасное излучение

Источником его является любое нагретое тело, а интенсивность и состав такого излучения определяются температурой тела. Организм человека, кстати, тоже является мощным источником инфракрасного излучения.

Инфракрасные лучи составляют до 45—50% солнечного излучения, попадающего на землю. Под воздействием этих лучей увеличивается приток крови в тканях. Инфракрасное излучение стимулирует процессы заживления в очаге воспаления. Если подвергнуть облучению обширные участки тела, произойдет учащение дыхания. Ин-

фракрасное излучение обладает противовоспалительным, метаболическим и сосудорасширяющим действием.

Оно полезно при хронических и подострых негнойных воспалительных заболеваниях внутренних органов, ожогах и обморожениях, вяло заживающих ранах и язвах, заболеваниях периферической нервной системы (миозит, невралгия), последствиях травм опорно-двигательного аппарата.

Не следует подвергаться инфракрасному облучению при злокачественных новообразованиях и подозрениях на их наличие, склонности к кровотечениям, при острых воспалительных и гнойных процессах, недостаточности мозгового кровообращения, сердечно-сосудистой недостаточности.

Ультрафиолетовое излучение

Ультрафиолетовая часть солнечного света делится на составляющие лучи спектра: А — длинноволновое излучение, В — средневолновое излучение, С — коротковолновое излучение.

Ультрафиолетовое длинноволновое облучение А обуславливает пигментацию, или загар, кожи. Под действием этих лучей стимулируется иммунная система организма, повышается его стойкость к вредным факторам окружающей среды. Особенно необходима такая тренировка иммунной системы ослабленным хроническими заболеваниями людям.

Показаниями к этому виду облучения служат: хронические воспалительные заболевания внутренних органов (особенно дыхательной системы); заболевания суставов и костей; ожоги и обморожения; вяло заживающие раны

и язвы; экзема; себорей; утомление. Хорошо поддается лечению солнцем чешуйчатый лишай (псориаз).

Вместе с тем чрезмерное и бесконтрольное ультрафиолетовое облучение приводит к старению кожи и может вызвать мутацию клеток, то есть впоследствии привести к злокачественным новообразованиям. Противопоказания к длинноволновому облучению: доброкачественные и злокачественные опухоли, сердечно-сосудистые заболевания, острые воспалительно-гнойные заболевания, заболевания печени и почек с выраженным нарушением функций, повышенная чувствительность к ультрафиолетовому излучению.

Средневолновое ультрафиолетовое облучение В приводит к покраснению кожи. Краснота появляется через 3—12 часов от начала облучения, сохраняется до 3 суток, имеет четкие границы и ровный красно-фиолетовый цвет. При облучении средневолновыми ультрафиолетовыми лучами поверхностных слоев кожи содержащийся в ней провитамин превращается в витамин D₃, необходимый компонент кальций-фосфорного обмена в организме.

В почках витамин D₃ регулирует выведение ионов кальция и фосфатов с мочой.

В клетках костной ткани, опять же с помощью этого витамина, накапливается кальций. Если этого элемента в

организме недостаточно, снижается умственная работоспособность, повышается возбудимость нервных центров, вымывается из костей и зубов кальций, хуже сворачивается кровь. Дети отстают в развитии.

Возникающие при облучении средневолновыми лучами УФ-спектра реакции стимулируют деятельность практически всех систем организма.

Средневолновое ультрафиолетовое излучение полезно при воспалительных заболеваниях внутренних органов (особенно дыхательной системы); последствиях ранений и травм костно-мышечной системы; заболеваниях внутренних органов (пневмония, бронхит, гастрит); рахите, нарушении обмена веществ; заболеваниях нервной и мышечной системы (неврит, радикулит); кожных болезнях; заболеваниях костей и суставов.

Коротковолновое ультрафиолетовое излучение С обладает высоким бактерицидным эффектом. Оно очень полезно при ранах, порезах, кожных заболеваниях (нарывы, прыщи), гнойных воспалениях.

Противопоказано это излучение, как и другие виды излучения, при злокачественных и доброкачественных новообразованиях, сердечно-сосудистых заболеваниях.

Приборы ультрафиолетового излучения можно приобрести в аптеке или магазинах электротоваров, успешно используя их и в зимний период.

ЛЕЧЕНИЕ ЦВЕТОМ, ИЛИ ХРОМОТЕРАПИЯ¹

Все цвета имеют свое излучение, у каждого цвета -- своя длина волны, способная нести свою информацию, по-разному воздействуя на различные органы человека. Соответственно, оказывая влияние цветом на тот или иной орган, можно лечить его, наполнить силой и здоровьем.

Цвет воздействует не только на физическое, но и на психическое здоровье. Например, общеизвестно, что зеленый цвет полезен для глаз и одновременно успокаивает нервную систему, оранжевый цвет положительно

влияет на сосуды и в то же время повышает настроение. Для того чтобы лечение цветом оказало действие, в некоторых лечебных учреждениях существуют специальные комнаты, окрашенные в те или иные тона, в зависимости от заболевания врачи рекомендуют пациенту посещать комнату, окрашенную в определенный цвет. В домашних условиях подготовить такие комнаты трудно, но в этом и нет серьезной необходимости: дома вполне можно воспользоваться цветовой медитацией.

ЦВЕТОВАЯ МЕДИТАЦИЯ

В а р и а н т 1. В зависимости от того, на какой орган вы хотите воздействовать, выберите лист бумаги, окрашенный в нужный цвет (см. ниже: дано описание цветов и органов, на которые они воздействуют). Размер бумаги должен быть не менее 20×40 см. Сядьте на расстоянии 1—1,5 м от листа бумаги и смотрите на него в течение 10—15 минут. Этого времени вполне достаточно для того, чтобы глаз зафиксировал цвет, передал сигнал мозгу, оттуда он поступил в центральную нервную систему, а от

нее — к тому органу, на который цвет оказывает наиболее сильное воздействие.

В а р и а н т 2. Существует еще более простой способ, но для него необходимо, чтобы человек обладал развитым воображением. Сядьте, закройте глаза и постарайтесь представить, что помещение, в котором вы находитесь, окрасилось в тот цвет, который вам необходим для лечения. Если трудно сразу вспомнить цвет, сначала найдите его среди окружающих предметов, зафиксируйте, а потом закройте глаза и

¹ По книге: Рай К. Цветомедитация / Пер. с нем. М., 1995.

начинайте медитацию. Если это трудно, то можно представить объекты, к цвету которых вы достаточно привыкли. Например, синее море, голубое небо, зеленую траву, оранжевые солнце или апельсин, красные маки и т. д.

Лечебная медитация должна продолжаться от 10 до 20 минут.

В а р и а н т 3. Приобретите в магазине цветные лампы, вкрутите лампу нужного вам цвета в любой источник света (например, в настольную лампу), другие источники света при этом не включайте. Воздействие цветовой лампой может быть длительным — до 2—3 часов.

ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЙСТВИЕ ЦВЕТОВ

Красный цвет

Органы, на которые оказывает действие красный цвет: сердце, артерии и вены (кровь), печень, почки, прямая кишка.

В лечебной медитации красный цвет:

- оказывает стимулирующее действие на органы кровообращения;
- повышает содержание гемоглобина в крови и тем самым препятствует возникновению анемии;
- повышает иммунитет;
- устраняет застойные явления;
- способствует выделению тепла;
- регулирует деятельность печени и почек;
- способствует мышечному расслаблению;
- помогает при нарушениях менструального цикла и стимулирует сексуальную активность.

Оранжевый цвет

Органы, на которые действует оранжевый цвет: селезенка, поджелудочная железа, тонкий кишечник, органы дыхания, сосуды.

В лечебной медитации оранжевый цвет:

- оказывает в целом укрепляющее

воздействие на жизнеспособность организма;

- снабжает энергией селезенку и поджелудочную железу;
- укрепляет органы дыхания;
- способствует очищению сосудов;
- повышает аппетит и мышечную силу;
- стимулирует деятельность половых желез;
- омолаживает;
- улучшает настроение, снимает депрессию.

Желтый цвет

Органы, на которые действует желтый цвет: нервы, мозг, лимфатическая система, желчный пузырь, желудок, двенадцатиперстная кишка.

В лечебной медитации желтый цвет:

- стимулирует интеллектуальные способности человека;
- оказывает очищающее действие на органы пищеварения, печень и кожу;
- способствует выделению желчи;
- активизирует вегетативную нервную систему;
- восстанавливает запасы минеральных веществ и снижает кислотность в организме.

Зеленый цвет

Органы, на которые действует зеленый цвет: нервы, глаза, бронхи, мышцы, кости, сухожилия, ферменты и гормоны.

В лечебной медитации зеленый цвет:

- оказывает освежающее и одновременно успокаивающее действие на организм, проявляет антисептические и противомикробные свойства;
- укрепляет мышцы и ткани;
- оказывает стимулирующее действие на гипофиз;
- благотворно действует на глаза;
- снимает спазм бронхов;
- является прекрасным успокаивающим средством при хронических заболеваниях.

Фиолетовый цвет

Органы, на которые действует фиолетовый цвет: нервы, железы, прежде всего гипофиз, лимфатическая система.

В лечебной медитации фиолетовый цвет:

- снижает температуру, уменьшает боли;
- оказывает благоприятное воздействие на человека при напряженном ритме жизни, при бессоннице, мигренях и депрессиях.

Голубой цвет

Органы, на которые действует голубой цвет: нервы, гортань, область придатков, глаза, уши, нос.

В лечебной медитации голубой цвет:

- успокаивает боли, оказывает освежающее и сосудосуживающее действие;
- подавляет воспалительные процессы, оказывает антисептическое и жаропонижающее действие;

- оказывает благотворное влияние при нервных расстройствах, усталости, бессоннице.

Голубой цвет относится к разряду холодных цветов и оказывает прежде всего успокаивающее действие на нервную систему, приводя человека в состояние внутреннего покоя.

Синий цвет

Органы, на которые оказывает влияние синий цвет: органы дыхания, нервная система, щитовидная железа, миндалевидные железы, слепая кишка.

В лечебной медитации синий цвет:

- оказывает положительное воздействие на органы дыхания, поэтому особенно эффективен при бронхите, воспалении легких и астме;
- уменьшает воспалительные процессы в слепой кишке (аппендицит) и миндалинах;
- регулирует деятельность щитовидной железы;
- способствует остановке кровотечений, быстрому рубцеванию и заживлению ран;
- оказывает обезболивающее действие при всевозможных болях.

Белый цвет

Этот цвет через центральную нервную систему действует на все органы.

В лечебной медитации белый цвет:

- гармонизирует все функции организма;
- повышает силу, энергию;
- нормализует деятельность центральной нервной системы;
- положительно влияет на деятельность желез внутренней секреции.

ЛЕЧЕНИЕ ЗАПАХОМ, ИЛИ АРОМАТЕРАПИЯ

Издревле люди использовали ароматические средства для лечения болезней. Значение, которое придавалось использованию ароматических средств, менялось от эпохи к эпохе. Они то подвергались полному забвению, то вдруг оказывались в центре всеобщего внимания. Ароматерапия начиналась со сжигания ароматических трав и растений. Постепенно были выработаны и другие формы, позволявшие «удерживать» аро-

маты и пользоваться ими по мере необходимости. В течение долгого времени использовались только естественные, природные, ароматы. И хотя неоднократно предпринимались попытки искусственного получения ароматических средств, они не нашли должного распространения в ароматерапии, так как ароматерапевтическими свойствами в полной мере обладают только природные масла.

ВИДЫ ЛЕЧЕНИЯ АРОМАТАМИ

Ароматерапевтический эффект можно получить, вдыхая запахи живых цветов и трав, погружаясь в легкий дымок от сжигаемых сухих растений, пользуясь ароматом эфирного масла.

Лечение запахом эфирного масла

Эфирное масло можно просто вдыхать из флакона, в котором оно находится, можно рассеивать его запах по комнате, можно добавлять в воду для принятия ванны, можно наносить на тело — во всех этих случаях масло будет оказывать лечебное действие.

Наиболее часто в ароматерапии используются эфирные масла, получаемые путем перегонки с водяным паром.

Пар вытесняет душистое вещество из растения, а после охлаждения (конденсации) пара воду отделяют от масла. При этом из одного растения можно получить и эфирное масло, и душистую воду. В промышленных условиях для производства эфирного масла используют вакуумную перегонку. В домашних условиях эфирное масло можно получить следующим образом: на гладкую и ровную основу (стекло) наносят слой пчелиного воска или животного жира. Сверху укладывают ряды цветки или лепестки и накрывают их другой стеклянной пластиной, также покрытой слоем воска или жира. Таким образом можно уложить несколько слоев. Жир впитывает эфирное масло, а давление, создаваемое пластинами, ускоряет процесс. В зави-

симости от вида цветков и лепестков их меняют ежедневно или выдерживают в течение нескольких дней. Процесс повторяют до тех пор, пока жир уже не сможет впитывать эфирное масло, т. е. произойдет его перенасыщение. Затем этот жир используют или непосредственно, или получают из него путем перегонки эфирное масло. Жир, впитавший в себя эфирное масло, — прекрасная добавка в кремы и мази.

Эфирное масло надо держать в непрозрачном сосуде с хорошо притертой пробкой и по возможности в прохладном месте. Эфирные масла могут храниться годами.

Лечение запахом живых цветов

Поставить в вазу или положить на стол растения, которые вам необходимы для лечения. Сесть или лечь рядом. Источник запаха должен находиться на таком расстоянии, чтобы он четко

ощущался, для каждого человека это расстояние устанавливается индивидуально. Вдыхать аромат в течение 5—7 минут.

Лечение запахом сжигаемых растений

Возьмите пучок высушенных растений, необходимых для лечения той или иной болезни, положите на металлическое блюдо и подожгите. С помощью полотенца распространите запах по всему помещению. Если дыма в помещении оказалось слишком много, проветрите его, чтобы дым не разъедал слизистую оболочку глаз и носа. Вдыхайте запах в течение 3—4 минут.

Этим видом лечения очень часто пользуются колдуны и шаманы. Они берут пучок высушенных растений, поджигают его с одной стороны, появившийся дымок направляют в сторону больного, стараясь, чтобы он попадал на то место, где человек ощущает боль.

АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА РАСТЕНИЙ¹

Ниже приведены перечень растений и веществ, наиболее часто употребляемых в ароматерапии, их действие на организм, использование при различных заболеваниях.

Общее действие ароматов

Освежающее действие — аромат пихты, мяты курчавой, мяты перечной, лаванды, мандарина, апельсина, лимона.

Стимулирующее действие — аромат кориандра, мускатника, гвоздики, мяты перечной, вербены, розмарина, можжевельника, иссопа и лимона.

Очищающее действие — аромат герани, лаванды, лимонника, мускатника, апельсина, розы, розмарина, шалфея, лимона и аира.

Гармонизирующее действие — аромат герани, апельсина, жасмина, майорана, мандарина, мимозы, розы и сандала.

¹ По книге: В а н и о р с к Л. и А. Ароматерапия. М., 1995.

Расслабляющее действие — аромат базилика, ромашки, лаванды, мелиссы, мимозы, апельсина, розы, сандала, ванили и кедр.

Успокаивающее действие — аромат укропа, герани, жасмина, ромашки, мелиссы, ванили и полыни лимонной.

Чувственное действие — аромат бергамота, герани, жасмина, кардамона, мандарина, бигардии, апельсина, пачули, розы, сандала, иланг-иланга и полыни лимонной.

Укрепляющее действие — аромат дягиля, лаванды, мелиссы, мускатника, мяты перечной, розмарина, вербены, кедр, лимона и полыни.

Антистрессовое действие — аро-

мат бергамота, герани, жасмина, кориандра, лаванды, мимозы и пачулей.

Усиливающее женские начала — аромат дягиля, бергамота, герани, лаванды, лимонника, майорана, мандарина, розы, розмарина, фиалки и иланг-иланга.

Усиливающее мужские начала — аромат аниса, базилика, кардамона, мелиссы, мускатника, пачулей, сандала и кедр.

Противопаразитное действие — аромат герани, лаванды, мелиссы, гвоздики, иланг-иланга и корицы.

Устраняющее запах домашних животных — аромат герани, лаванды, розмарина, фиалки, лимона, кипариса и полыни.

ДЕЙСТВИЕ ЗАПАХОВ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Травы, цветы, деревья излучают разные запахи, которые по-разному действуют на отдельные органы человека и организм в целом. Некоторые заболевания (бессонница, неврастения и др.) можно лечить, вдыхая запах нужных растений, некоторые (укусы, порезы, раны и др.) — только применяя эфирные масла.

Бессонница — аромат базилика, лаванды, ириса и полыни.

Бронхит — аромат эвкалипта, пихты, розмарина, шалфея, тимьяна, иссопа, сосны кедровой, лимона и чабреца.

Гипертония — аромат мелиссы, шалфея, тимьяна и ванили.

Гипотония — аромат лаванды, мускатника, розмарина, иланг-иланга и лимона.

Головная боль — аромат базилика, эвкалипта, ромашки, лаванды, майорана, мяты перечной, розмарина и лимона.

Грипп — аромат эвкалипта, фенхеля, пихты, ромашки, мяты курчавой, лаванды, мяты перечной, розмарина, шалфея, чайного дерева, тимьяна, иссопа, корицы, лимона и апельсина.

Депрессия — аромат бергамота, герани, лаванды, мимозы, вербены, иланг-иланга, иссопа, кедр и чабреца.

Зуд, чесотка — аромат ромашки, лаванды, тимьяна и лимона.

Истощение организма, утомление — аромат пихты, герани, лаванды, майорана, мускатника, гвоздики, апельсина, мяты перечной, розмарина, шалфея, тимьяна, можжевельника, ис-

сопа, корицы, лимона и полыни лимонной.

Мигрень — аромат базилика, эвкалипта, ромашки, лаванды, майорана, мяты перечной, розмарина и лимона.

Нарушение кровообращения — аромат лаванды, мяты перечной, розмарина, тимьяна и лимона.

Нарушение сердечной деятельности — аромат аниса, мяты перечной, розмарина.

Неврастения — аромат пихты, герани, лаванды, мяты перечной, розмарина, шалфея и лимона.

Недомогания, вызванные переменной погодой, — аромат мяты, мускатника и розмарина.

Одышка — аромат сосны, лимонника, мандарина, апельсина, розмарина, кедрового дерева и лимона.

Отит — аромат ромашки, лаванды и шалфея.

Отсутствие аппетита — аромат фенхеля, ромашки, мандарина, апельсина, душицы, шалфея, тимьяна и полыни лимонной.

Пародонтоз — аромат фенхеля, ромашки, лаванды, тимьяна, лимона и аира.

Переутомление — аромат лаванды, мяты перечной, розмарина, шалфея, лимона и чабреца.

Повреждения, травмы кожи — аромат лаванды, мяты перечной, розмарина, шалфея и лимона.

Пониженная защитная реакция организма — аромат дягиля и душицы.

Простуда — аромат эвкалипта, фенхеля, розмарина, шалфея, чайного дерева, кедрового дерева и чабреца.

Ревматизм — аромат лаванды, гвоздики и можжевельника.

Солнечные ожоги — аромат ромашки, лаванды, розмарина и шалфея.

Угнетенное состояние — аромат базилика, сосны, лаванды, мимозы, мускатника, апельсина, душицы, ванили, лимона, полыни, полыни лимонной и чабреца.

Угри, угревая сыпь — аромат лаванды, шалфея и можжевельника.

Укусы насекомых — аромат ромашки, лаванды, шалфея, сассафраса, тимьяна, лимона и чабреца.

Чувство страха — аромат дудника, валерианы, базилика, бергамота, ириса, кориандра, лаванды, мяты перечной, мимозы, мускатника, шалфея и ванили.

Внимание! Не всем людям могут быть полезны цветочные запахи. Считается, что применение некоторых эфирных масел может вызывать определенные негативные явления.

Эфирные масла мандарина, апельсина, корицы, лимона могут вызвать аллергические заболевания.

Людьми, которые страдают нарушениями сердечной деятельности, может повредить эфирное масло базилика.

Раздражение кожи может быть вызвано воздействием на нее эфирных масел душицы, розмарина, тимьяна и лимона.

Следует быть осторожными с эфирными маслами камфоры и сассафраса, ибо в некоторых случаях применение их может повлечь за собой общее отравление организма.

Врачи настаивают на категорическом отказе беременных женщин от применения эфирных масел дягиля, базилика и можжевельника.

СПОСОБЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ ПРИ НЕКОТОРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Приготовление ароматизационной лампы. Для приготовления ароматизационной лампы нужно залить эфирное масло вместе с теплой водой в сосуд, установить его так, чтобы под ним можно было поставить свечу, поджечь ее. Если в лампе используется только одно эфирное масло, то его количество должно быть не более 20 капель.

Приготовление нюхательной соли. Поваренную соль насыпать в чашку, добавить туда эфирное масло и тщательно перемешать, чтобы соль впитала в себя масло. Полученную нюхательную соль засыпать во флакон или полиэтиленовый пакетик. Флакон плотно укупорить, а пакетик запаять горячим утюгом, проделать в нескольких местах отверстия иголкой и положить этот пакет в матерчатый мешочек.

Далее приводятся рецепты использования ароматов при конкретных заболеваниях и состояниях. Если вам не удалось найти то или иное эфирное масло, указанное в рецептах, то вы можете заменить его другим, аналогичным по действию (см. выше). Во всех смесях дозировка эфирного масла дается в каплях.

Простуда

Смесь для ароматизационной лампы

Эфирные масла:
эвкалипта — 2

розмарина — 1
тимьяна — 1
камфоры — 1
ромашки — 1

Ароматизационную лампу заполнить этой смесью и поставить ее на всю ночь в спальню.

Смесь для ингаляции:

Эфирные масла:
эвкалипта — 10
розмарина — 5
тимьяна — 5
шалфея — 5
ромашки — 5
иссопа — 2

Эфирные масла: поместить в темный флакон, закрыть его и тщательно встряхнуть. В зависимости от состояния больного для ингаляции достаточно от 3 до 10 капель смеси.

Противопростудная смесь

Подсолнечное масло — 50 мл
Эфирные масла:
розмарина — 5
эвкалипта — 5
тимьяна — 5
лимона — 5
кедра — 5

Компоненты поместить в темный флакон и закрыть его. Для лечения нанести несколько капель смеси на ладонь и натереть ею шею, грудь и спину.

Противопростудный бальзам

Подсолнечное масло — 20 мл
Масло какао — 15 г
Пчелиный воск — 4 г
Эфирное масло
шалфея — 20 капель

Масло какао, подсолнечное масло и воск поместить в подходящую посуду и поставить ее на водяную баню.

Когда в посуде образуется густая смесь, вынуть ее из водяной бани и добавить к массе эфирное масло. Все тщательно перемешать. Готовый бальзам выложить в стеклянную баночку и дать ему остыть. При простуде растерать бальзамом шею, грудь и спину.

Головные боли, мигрень

Смесь для ароматизационной лампы

Эфирные масла:
ромашки — 2
лаванды — 2
лимона — 2
майорана — 1
мяты перечной — 1

Смесь для флакона с нюхательной солью

Подсолнечное масло — 4 мл
Эфирное масло:
лаванды — 5
мяты перечной — 1
лимона — 1
мускатника — 1

Освежающая вода

Вода — 50 мл
Эфирные масла:
лимона — 3

лаванды — 3
мускатника — 2

Воду и эфирные масла налить в темный флакон, закрыть его и тщательно несколько раз встряхнуть. При употреблении нанести несколько капель воды на носовой платок и протереть им виски, лоб и затылок.

Депрессия, угнетенное состояние

Смесь для ароматизационной лампы

Эфирные масла:
лаванды — 2
вербены — 2
бергамота — 1
герани — 1
кедра — 1

Смесь для флакона с нюхательной солью

Растительное масло
из виноградных косточек — 1 мл
Эфирные масла:
бергамота — 2
вербены — 2
иссопа — 2
лаванды — 2
герани — 1
иланг-иланга — 1

Нарушение кровообращения

Смесь для ароматизационной лампы

Эфирные масла:
лаванды — 2
мелиссы — 2
мускатника — 2

*Смесь для флакона
с нюхательной солью*

Подсолнечное масло — 4 мл
Эфирные масла:
мускатника — 4
лаванды — 3
мелиссы — 2
розмарина — 1
тимьяна — 1

Волнение, чувство тревоги

*Смесь для ароматизационной
лампы*

Эфирные масла:
мелиссы — 3
ромашки — 1
лаванды — 1
апельсина — 1

*Смесь для флакона
с нюхательной солью*

Растительное масло
из виноградных косточек — 1 мл
Эфирные масла:
мелиссы — 3
аниса — 2

ромашки — 2
лаванды — 2

Воспаление десен

Воспаление десен нередко является причиной потери еще вполне здоровых зубов.

Использование эфирных масел в качестве дополнительного средства поможет вам лучше справиться с этим заболеванием.

Смесь для полосканий

Эфирные масла:
фенхеля — 4
ромашки — 2
лаванды — 2
шалфея — 2
тимьяна — 2
лимона — 1

Эфирные масла поместить в темный флакон, закрыть его и тщательно несколько раз встряхнуть. При употреблении взять 5 мл воды и добавить в нее 1 каплю смеси.

Этим раствором следует полоскать рот после каждой чистки зубов.

ЛЕЧЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ЖИВОТНЫХ, ИЛИ АНИМАЛОТЕРАПИЯ

Практически все известные на земле животные, даже одноклеточные, в той или иной степени способны исцелять от различных недугов. Выбор животного для занятий анималотерапией должен сделать сам пациент в зависимости от своих привязанностей и возможностей.

Легче всего завести в доме кошку. Более хлопотно держать собаку, осо-

бенно крупных размеров. Проще дела обстоят с хомячками и аквариумными рыбками. Впрочем, не всегда для занятий анималотерапией необходимо присутствие животного в доме. Так, наблюдать за многими животными можно в зоопарке, пение птиц можно слушать в лесу или тоже в зоопарке, для верховой езды придется посещать ипподром.

ВЫБОР ЖИВОТНОГО ПРИ НЕКОТОРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Алкогольные опьянения — собака крупной породы, но может помочь и небольшая, комнатно-декоративная.

Ангина — охотничья собака или комнатно-декоративная крупной породы.

Аритмии сердца мерцательные или синусовые — крупная собака.

Артрит, артроз — катание на пони, можно завести крупную собаку или кошку.

Астенический невроз — собака, кошка, многие виды птиц, рептилий, аквариумных рыбок, превосходно помогает катание на лошадях, пони.

Атеросклероз — собака, кошка, катание на пони.

Базедова болезнь — собака, коза, корова, катание на лошадях.

Бронхит хронический — прогулки в зоопарке, катание на лошадях, любые породы кошек, собак.

Бронхопневмония — крупная собака, катание на лошадях.

Волчанка красная системная — кошка, корова, собака любой породы, птицы любого вида, особенно попугаи.

Гастрит хронический — собака крупной породы, почти любая рептилия, катание на лошадях, посещение зоопарка, ипподрома.

Геморрой — крупная собака, прогулки в зоопарке, посещение ипподрома, катание на лошадях.

Гипертония — аквариумные рыбки, собака, кошка, коза, корова, показано катание на лошадях, пони.

Гломерулонефрит — крупная собака, катание на лошадях, посещение ипподрома, зоопарка.

Грипп — любая собака, кошка, умеренное катание на лошадях.

Дерматит — любой вид птицы, собака, крупная кошка, катание на лошадях, посещение зоопарка, ипподрома.

Диабет сахарный — кошка, собака, катание на лошадях.

Диатез — кошка, собака (крупные породы).

Дистония нейроциркуляторная — кошка, любая собака, катание на лошадях, пони, посещение зоопарка, ипподрома.

Желчно-каменная болезнь — крупная собака, коза, корова.

Зоб эндемический — крупная собака, катание на лошадях.

Инфаркт миокарда (реабилитационный период) — посещение зоопарка, можно завести любого зверька класса млекопитающих, птицу любого вида.

Истерия — аквариумные рыбки, катание на лошадях любой породы, посещение зоопарка, можно завести любых зверьков класса млекопитающих: собак, кошек и т. д.

Ишемическая болезнь сердца — посещение зоопарка, можно завести любого зверька класса млекопитающих, птицу любого вида.

Колит — крупная собака, катание на лошадях.

Кровоточивость — аквариумные рыбки, млекопитающие любого вида, крупные виды птиц.

Лихорадка — собака, крупная кошка.

Лучевая болезнь хроническая — собака, корова, посещение зоопарка.

Малярия — любая собака.

Неврастения — все виды млекопитающих, крупные виды птиц, аквариумные рыбки, рептилии, некоторые виды пресмыкающихся, катание на лошадях, пони, посещение зоопарка.

Недостаточность почечная — любая собака, крупная кошка, катание на лошадях.

Нейродермит — любая собака, катание на лошадях, любые птицы, крупная кошка.

Нефрит — любая собака, катание на лошадях.

Ожирение — катание на лошадях, прогулки в зоопарке.

Опухоли доброкачественные — крупная кошка, практически любая собака, белка, катание на лошадях.

Остеохондроз — крупная собака.

Отит хронический — крупная собака, катание на лошадях, пони.

Панкреатит хронический — любая собака, крупная кошка, катание на лошадях, пони.

Пиелонефрит — катание на лошадях, любая собака, крупная кошка.

Плеврит сухой — катание на лошадях, любая собака.

Пневмония хроническая — любая собака, рептилия, кошка.

Подагра — крупная собака.

Ревматизм — катание на лошадях, пони, любая собака, крупная кошка.

Сердечная недостаточность — крупная собака.

Стенокардия — прогулки в зоопарке, катание на пони, любая собака, крупная кошка, белка, аквариумные рыбки.

Тонзиллит хронический — крупная собака, катание на лошадях.

Цирроз печени хронический — катание на лошадях, крупная собака.

Цистит хронический — катание на лошадях, любая собака, крупная кошка.

Эмфизема легких — любая собака.

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки — катание на лошадях, прогулки в зоопарке, крупная собака.

ЛЕЧЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ЖИВОТНЫХ

Кошка

Заниматься анималотерапией с кошкой можно во время ее кормления, в процессе игры и просто в спокойном состоянии, когда зверек прыгнет к вам на колени. В последнем случае кошки чаще всего сами обнаруживают очаг заболевания и начинают его лечить. Кошки не любят принуждения: если у зверька пропало желание заниматься лечением, не следует насильно брать его на руки.

Бессонница. При бессоннице кошку надо посадить на подстилку на столе. Пациенту следует сесть за стол и прижать своего любимца ко лбу. Такие процедуры следует проводить через день. Продолжительность процедуры — 5 минут. Курс анималотерапии при бессоннице занимает от 7 до 20 процедур в зависимости от возраста.

Болезни желудочно-кишечного тракта. При болезнях желудочно-кишечного тракта кошку следует положить на область солнечного сплетения, предварительно накрыв ее салфеткой. Продолжительность процедуры — 5—

7 минут. Курс — 7—12 процедур ежедневно или через день.

Легочные заболевания. При легочных заболеваниях кошку, а лучше котенка следует положить на область груди. Продолжительность процедуры — 8 минут. Потом пациент переворачивается на живот, и помощник кладет кошку ему на спину около лопаток. Процедуры проводят ежедневно или через день. Всего надо провести 10—12 процедур.

Простуда. При простудных заболеваниях кошку следует уложить на тыльные стороны стоп. Лечение должно продолжаться как можно дольше и ежедневно. Курс включает 3—4 процедуры.

Остеохондроз. При остеохондрозе следует укладывать кошку на спину на 8—15 минут ежедневно. Курс — 7—18 процедур.

Депрессия. При депрессии достаточно просто играть с кошкой в течение 15 минут ежедневно.

Гипертония. При гипертонии лучше всего применять «кошачий воротник». Кошку просто надо положить на

шею. И проделывать это не менее 3 раз в день по 3—4 минуты. Курс включает 8—15 процедур.

Импотенция и фригидность. При импотенции и фригидности кошку следует укладывать на ягодицы. Лежать нужно столько, сколько выдержите вы и кошка. Курс — 25 процедур ежедневно или через день.

Собака

Ишемическая болезнь сердца. При ишемической болезни сердца полезно плавание вместе с собакой. При этом ритм биополя больного вступает в резонанс с ритмом биополя собаки.

Неврозы. В этом случае необходимо ежедневно заниматься дрессировкой собаки, сопровождая подвижную дрессуру спокойными длительными прогулками.

Простуда. При простудных заболеваниях вне обострения полезны прогулки вместе с собакой на расстояние 2—3 километра. Собака должна идти рядом у левой ноги, не забегая вперед. Дышать при этом вы должны только через нос.

Астма, нейроциркуляторная дистония. Большую помощь при астме, нейроциркуляторной дистонии, ишемической болезни сердца, истерии может оказать спортивная охота с собакой.

Остеохондроз. При остеохондрозе полезно вычесать у собаки подшерсток, изготовить из него пояс, который носить на пояснице.

Птицы

Лечение с помощью птиц в основном бесконтактное. Птицы хотя и теплокровные животные, при прямом кон-

такте с человеком обладают меньшим лечебным эффектом по сравнению с крупными млекопитающими, но большим, чем при лечении земноводными и пресмыкающимися.

Лечение заключается в основном в визуальном и слуховом восприятии. При *неврозах, депрессии, угнетенном состоянии*, при *гастрите, язве желудка* полезно сидеть возле клетки или вольера и слушать мелодичные трели или наблюдать за жизнью пернатых.

Лошади

Верховая езда на лошадях полезна при двигательных расстройствах, психических заболеваниях, при глухоте и слепоте (начальные стадии).

При лечении с помощью верховой езды улучшается кровоток, происходит очищение организма, усиливается мозговое кровообращение.

Рыбки

Лечение с помощью рыбок заключается в наблюдении за ними у аквариума.

Продолжительность лечебных процедур — от 15 минут до 1,5 часа. Ребенку можно уменьшить время в 2—3 раза.

Кратность — ежедневно или через день. Курс лечебных процедур у аквариума — 7—18 для ребенка и 15—25 для взрослого.

Минимальная продолжительность сеанса в сутки при различных заболеваниях составляет:

Неврастения — 1,5 часа

Психастения — 25—45 минут

Истерия — 50 минут

Невроз навязчивых состояний — 35 минут

Испуг — 42 минуты
Нейроциркуляторная дистония —
30—40 минут
Эпилепсия — 90 минут
Гипертония — до 1 часа
Остеохондроз — 1,5 часа

Пресмыкающиеся и земноводные

С помощью этих представителей животного царства лучше всего проводить лечение нервных заболеваний. Не-

обходимо стоять возле террариума, наблюдая за животными, ежедневно по 20—25 минут, иногда сеансы можно довести и до 2 часов с перерывами. Курс составляет для ребенка 25 процедур, а для взрослого 30—40 процедур.

Максимальная продолжительность процедур в сутки:

Шизофрения — 2—3 часа
Эпилепсия — до 1 часа
Неврастения — 40—50 минут
Нейродермит — до 1,5 часа
Слабоумие — до 2 часов

ЛЕЧЕНИЕ ПИЯВКАМИ, ИЛИ ГИРУДОТЕРАПИЯ

Медицинские пиявки уже в течение трех тысячелетий применяются с лечебными целями. Суть гирудотерапии состоит в том, что пиявка, присасываясь, выпускает в кровь больного биологически активные вещества, в частности специальный фермент — гирудин, который выделяют слюнные железы пиявок. Гирудин приостанавливает процесс свертывания крови (ранка после укуса может кровоточить часами), но при этом больной не испытывает боли, так как гирудин обладает еще и выраженным обезболивающим действием. Биологически активные вещества, выделяемые пиявкой, способны активировать иммунную систему и подавлять патогенные микроорганизмы.

Кроме того, пиявки отсасывают кровь, что вызывает отток крови из глуболежащих органов. Это происходит за счет сильного возбуждения кожи из-за боли и отека от каждого прокола.

Пиявки очищают организм от шлаков, ядовитых веществ.

Они обладают антисклеротическим действием, благодаря восстановлению нарушенного кровообращения, усилению циркуляции крови в артериях, улучшению жирового обмена.

Круг заболеваний, при которых показано лечение пиявками, очень широк. Он включает:

- заболевания органов дыхания — бронхит, бронхиальная астма;

- сердечно-сосудистые заболевания — кардиалгия, стенокардия, гипертония, сердечная недостаточность;

- заболевания пищеварительной системы — гастрит, хронический гепатит, цирроз печени, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронический запор, хронический панкреатит;

- варикозную болезнь вен, тромбоз, флебит, геморрой;

- аллергию;

- послеоперационные осложнения;

- воспалительные заболевания кожи;

- переломы костей, остеомиелит, ушибы, последствия травм;

- гинекологические заболевания — эндометрит, аднексит, мастит;

- заболевания почек и мочевого пузыря — пиелонефрит с отеками, почечная недостаточность, цистит;

- заболевания предстательной железы;

- радикулит;

- глазные заболевания;

- болезни уха, горла, носа.

Противопоказаниями к гирудотерапии являются: пониженная свертываемость крови, истощение, малокровие, низкое артериальное давление, беременность и индивидуальная непереносимость пиявок.

СПОСОБ ПОСТАНОВКИ ПИЯВОК

В лечебных целях используют медицинских пиявок. Их содержат в сосуде с чистой водой, при комнатной температуре. Воду необходимо менять через день.

Ставят пиявок на чистую, протертую спиртом, а потом промытую водой кожу (применять йод для обеззараживания кожи нельзя!). Пиявок не ставят на лицо, на места с толстой кожей и туда, где артерии и вены близко подходят к поверхности кожи.

Ставят пиявок поочередно. Пиявку помещают в пробирку головным концом вверх, затем пробирку приставляют к нужному месту. После того как пиявка присосалась к коже, пробирку убирают. В домашних условиях обыч-

но обходятся без пробирок. Пиявку берут пальцами около головы и приставляют к очищенной коже, затем таким же образом ставят другую.

Пиявки ко времени установки должны быть голодными (быстродвигающимися). Насосавшаяся пиявка отваливается сама. Но бывают случаи, когда пиявку надо срочно снять. Отрывать силой пиявку нельзя. Пиявку следует посыпать солью, и она отвалится сама.

Сеанс лечения обычно длится 10—20 минут. После окончания процедуры на места укусов надо наложить стерильную повязку на 2—3 дня, а самих пиявок освободить от крови, протянув их между пальцами.

ЛЕЧЕНИЕ ГРИБАМИ

Людам издавна известны целебные свойства грибов. Их используют при лечении обморожений, желудочно-кишечных заболеваний, чашотки, холеры, припадков, подагры, дерматитов, ран, психических расстройств и других недугов.

В грибах много минеральных веществ, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма.

Высокое содержание серы в грибах позволяет использовать их при лечении онкологических заболеваний.

Ученые считают, что регулярное употребление грибов способствует профилактике рака.

В сушеных грибах содержится до 20% клетчатки и 15% углеводов, а белок, находящийся в них, по своей пи-

тательной ценности не уступает растительным и животным белкам (для поддержания белкового баланса человеку необходимо съесть всего 100 г сухих грибов в сутки).

Грибы — уникальное создание природы. Прежде всего их особенность состоит в том, что ученые до сих пор так и не определили, к какому царству они относятся — растениям или животным. В древности люди считали грибы детьми богов, спустившимися к людям со звезд. Причем такие легенды рождались и жили у народностей самых разных стран и континентов.

Грибы ценят не только за их пищевые качества, но и за лечебные свойства, о которых вы узнаете, прочитав эту главу.

МУХОМОР КРАСНЫЙ

Ножка белая, шляпка красная или оранжевая, диаметром до 20 см. На шляпке имеются остатки покрывала гриба, которые выглядят как белые пятна.

Основание ножки вздутое. В лесах появляется в июле—августе, растет почти до заморозков. Сильно ядовит.

Мухомор обладает наркотическим и опьяняющим свойством. Название «мухомор» гриб получил за способность уничтожать мух.

Это интересно. О наркотических свойствах мухомора знали давно и использовали его для придания сил и бесстрашия при военных действиях. Шаманы использовали мухоморы для того, чтобы привести себя в состояние транса и общаться с духами.

Для лечения готовят настойку из сока мухомора. Настойка помогает при лечении очень многих заболеваний: судорог, эпилепсии, при жен-

ских болезнях, импотенции, туберкулезе, кожных, глазных и суставных заболеваниях.

Настойка из мухомора

Взять 30 прокипяченных бутылочек, в 29 налить по 10 мл 30%-ного спирта (можно использовать хорошую водку), а в тридцатую бутылочку налить 1/2 стакана спирта.

В первую бутылочку добавить 2 капли свежего мухоморного сока, закупорить и хорошо взболтать.

Затем из этой бутылочки взять 2 капли полученного раствора и перенести во вторую бутылочку, взболтать 30 раз.

Две капли раствора из второй бутылочки перенести в третью и т. д. Из приготовленного раствора в последней, двадцать девятой бутылочке, взять 20 капель и добавить их в тридцатую бутылочку, куда налито 100 мл спирта, 30 раз взболтать. Хранить в прохладном темном месте.

Внимание! Если появились расстройства сознания, головокружение, тошнота, слабость, галлюцинации, немедленно прекратите принимать настойку. Во избежание умышленной передозировки не позволяйте больным с неустойчивой психикой принимать настойку самостоятельно.

ЧАГА

Чага, или березовый гриб, представляет собой наросты на березах. Такие наросты появляются на месте отломленных сучков, солнечных ожогов, трещин. Гриб имеет неправильные очертания, в длину достигает 30—

Внимание! В негемеопатических дозах мухомор — ядовитое средство, сильно влияющее на нервную систему. Категорически запрещается использовать его иным образом для внутреннего применения.

Внимание! Лечить детей настойкой красного мухомора запрещается.

Ревматизм, радикулит, ишиас

- Приготовить настойку и растереть больные места. После растирания вымыть руки с мылом.

Судороги, лейкоз, болезненные менструации, снижение зрения

- Принимать по 5 капель настойки, размешав ее в рюмке с холодной кипяченой водой, 1—2 раза в день утром натощак и на ночь.

- При достижении положительного эффекта прием сократить до одного раза в неделю, затем до одного раза в месяц. Эта настойка применяется в гемеопатии.

40 см, в толщину 10—15 см. Верхняя поверхность наростов черная и растрескавшаяся, а внутренняя — твердая, темно-коричневая, деревянистая, со светлыми прожилками. Иногда на поверхности грибов сохраняются остат-

ки бересты. Березовый гриб следует отличать от другого гриба — ложного трутовика, который также растет на березе, но имеет копытообразную форму, бархатистую поверхность и с лечебной целью не применяется.

Береза, с которой срезают чагу, должна быть не моложе 10 лет, но и не старше 50. Высушенную чагу хранят в темном сухом месте. При таких условиях хранения чага не теряет лечебных свойств в течение двух лет.

Отвар гриба снижает артериальное давление, венозное давление, пульс. Препараты чаги обладают спазмолитическим, мочегонным, болеутоляющим, противомикробным, слабительным действием, нормализуют деятельность желудочно-кишечного тракта. Чага оказывает сахаропонижающее действие на кровь. Максимальное снижение уровня глюкозы в сыворотке крови наблюдается через 1,5—3 часа после приема отвара чаги внутрь. Отмечено, что сахаропонижающий эффект дает отвар из внутренней части гриба, отвар из коры гриба этим свойством не обладает.

Внимание! У некоторых людей при длительном применении чаги наблюдается повышенная возбудимость нервной системы, которая, как правило, быстро исчезает после окончания лечения.

Лечение препаратами из чаги нельзя совмещать с приемом пенициллина, который сводит к нулю весь эффект от этого замечательного гриба. Также не рекомендуется делать внутривенное вливание глюкозы.

Во время лечения предпочтительно ограничить свое питание растительными продуктами, легкой пищей. Следует ограничить прием мяса и жиров, исключить консервы, копчености, острые приправы.

Препараты из чаги противопоказаны больным хроническим колитом и дизентерией.

Злокачественная опухоль

● Чагу залить кипяченой водой (50°C) и настаивать 4 часа. Размоченные куски пропустить через мясорубку или растереть на терке. На каждую часть измельченной чаги добавить 5 частей кипяченой воды (50°C) и настаивать двое суток при комнатной температуре. Затем жидкость слить и отжать через многослойную марлю. Добавить воду, в которой чага настаивалась. Принимать настой по 3 стакана в сутки перед едой. Если очаг опухоли находится в кишечнике, то следует дополнительно делать на ночь и рано утром теплые микроклизмы из настоя чаги (1/2—1 стакан). Курс лечения — 3—5 месяцев с перерывами в 7—10 дней.

Вегетососудистая дистония

● Взять 2 части измельченной чаги, 1 часть омелы белой, 1 часть цветков боярышника кроваво-красного, затем 1—2 ложки сбора залить 1 стаканом кипятка и оставить на ночь настаиваться. Процедить и пить по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды.

Опухоль гортани

● Развести 40 г экстракта чаги (аптекарский препарат) в 1 стакане воды и полоскать горло по 5—6 минут ежедневно в течение 10 дней.

Отложение солей

● Взять в равных частях порошок чаги, цветки ромашки, траву и цветки зверобоя, березовые почки. Пропустить 400 г смеси через мясорубку, положить в кастрюлю, перемешать. Залить 1 столовую ложку смеси 0,5 л кипятка, настаивать 20 минут и процедить. Налить 1 стакан настоя, растворить в нем 1 чайную ложку меда и выпить после ужина. Утром выпить настой в таком же количестве. Так принимать ежедневно, пока не кончится смесь.

Рак желудка

● Взять по 1 столовой ложке измельченных чаги и корневищ горца змеиного. Приготовить настой: 2 столовые ложки смеси залить 0,5 л кипяченой воды. Температура воды не должна превышать 50°C. Настаивать в течение ночи, утром процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за час до еды.

Хронический гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, полипы желудка и кишечника

● Взять 2 чайные ложки препарата «Бефунгин» (аптекарский препарат — полугустой экстракт чаги, к которому добавлены соли кобальта), развести в 150 мл теплой кипяченой воды и при-

нять по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 3—5 месяцев с перерывами в 7—10 дней.

● Приготовить настойку на 70-процентном этиловом спирте в соотношении 1:10. Принимать внутрь следует по 20 капель, разведенных в 1/2 стакана кипяченой воды, за 30 минут до еды 3 раза в день.

● Взять измельченную чагу, траву тысячелистника, траву зверобоя в равных частях и 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 20 минут, остудить, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Холецистит

● Взять в равных частях порошок чаги, траву лапчатки гусиной, траву чистотела, листья Melissa, перемешать все части сбора. Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка. Настаивать, процедить. Пить горячим по 1—2 стакана в день.

Цистит

● Взять 1,5 части измельченной чаги, 2 части корней черныбыльника, 1,5 части цветков бессмертника песчаного и с вечера залить 4 столовые ложки сбора в термосе 4 стаканами кипятка. Утром процедить, 3 стакана разделить на 4 приема и принимать за 1 час до еды. Использовать 1 стакан настоя для компресса на область мочевого пузыря.



Часть 8

**ЛЕЧЕНИЕ МЕДОМ
И ПРОДУКТАМИ
ПЧЕЛОВОДСТВА**

МЕД ПЧЕЛИНЫЙ

Мед был известен человеку еще в каменном веке. Тогда мед собирали в дуплах деревьев, куда несли его пчелы. Позднее человек научился приручать пчел, стал строить для них ульи и собирать мед.

Мед — это природное лекарство, производимое пчелами. Собирая с цветков сладкий сок — нектар, пчелы несут его в приготовленные соты, где нектар, смешанный с пчелиной слюной, созревает и превращается в мед.

Вкус и аромат меда зависят от того, в какой местности и с каких растений собирали нектар пчелы.

Существует несколько видов меда. Они определяются теми растениями, с которых пчелы собирали мед.

Липовый мед — светло-желтого цвета, с резким вкусом; **вересковый мед** — темно-желтого цвета, с сильным ароматом; **гречишный мед** имеет коричневатый цвет, с невыразительным ароматом; **подсолнечниковый мед** — светло-золотистый, со слабым ароматом; **кипрейный мед** — водянистый, быстро кристаллизуется и приобретает белый цвет; **мед с белой акации** — прозрачен, обладает ароматом.

При недостатке цветочного сырья пчелы собирают мед с лиственных и хвойных деревьев, а также выделений — «медвяной росы» — травяных тлей, медяниц, листоблошек и других насекомых. Такой мед называется «падевый».

Мед содержит около 90% легкоус-

вояемого сахаристого вещества, чрезвычайно полезного для нашего организма.

Помимо этого, в меде присутствуют ароматические вещества и кислоты. Он почти целиком усваивается организмом и, поступая в кровь, окисляется и производит энергию.

Мед является сильным потогонным средством, способствует успокоению нервов, наполняет организм витаминами, помогает справиться с инфекционными заболеваниями.

Мед полезен при всех простудных заболеваниях, болезнях желудочно-кишечного тракта, воспалениях малого таза, нервных расстройствах, проблемах с кожей и многих других болезнях.

Внимание! Мед и продукты пчеловодства могут вызывать аллергию. Перед употреблением следует проверить, нет ли аллергической реакции.

Это интересно. На рынке можно приобрести ненатуральный мед, который получают, скармливая пчелам искусственный нектар.

Последний получают из сахарного сиропа с добавлением соков, молока, лекарств и т. д.

Получается овощной, фруктовый, молочный или какой-либо еще фальсифицированный мед. При покупке меда следует обращать внимание на

запах — он должен быть чисто медовым, не иметь посторонних запахов. Мед не должен иметь и посторонних привкусов, то есть должен быть сладким и терпким.

Искусственный мед сладкий, но терпкость в нем ощущаться не будет. Забродивший мед имеет кисловатый привкус, а подвергавшийся нагреванию — вкус карамели.

Мед, который нагревали свыше 60°C, во многом теряет свои целебные свойства.

Натуральный мед должен быть вязким, плотным, может быть как жидким, так и иметь более плотную консистенцию. Ненатуральный мед всегда жидкий, а со временем становится клейким и тягучим.

Если в мед подмешаны мука, крахмал, сахар, желатин, мел или другие дополнения, то определить их наличие можно, добавив в ложку меда 1—2 капли йода (при наличии в меде муки или крахмала он посинеет).

Мед с добавлением сахара легко определить по тянущимся нитям — он будет тянуться непрерывной нитью, а у натурального меда нить в определенный момент прервется.

Наличие мела в меде можно определить, капнув в водный раствор меда несколько капель уксусной эссенции.

Если раствор зашипит, значит, в мед добавлен мел. Важным признаком хорошего качества меда является его густота

Один литр натурального меда должен весить 1,420—1,440 кг.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Ангина

● Смешать лук, растертый в кашичу, с медом в соотношении 1:1. При-

нимать луково-медовую смесь по 1 чайной ложке 3—4 раза в день за 15—20 минут до еды. Смесь будет более эффективной, если использовать луковый сок.

● Жевать сотовый мед.

Атеросклероз

● Смешать 1 стакан меда и 1 стакан лукового сока. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 1 час до еды или спустя 2 часа после еды. Курс лечения — 2 месяца, затем сделать перерыв на 10 дней и курс повторить. Точно так же можно приготовить и смесь меда с чесночным соком.

● Смешать 1 столовую ложку меда, 1 столовую ложку простокваши, 2 чайные ложки порошка корицы. Съесть смесь в течение дня. На следующий день приготовить новую смесь. Курс лечения — 2 недели.

Беспокойный сон

● Залить 1 чайную ложку сока укропа и 1 чайную ложку меда 1 стаканом молока. Хранить в холодильнике не более суток, при комнатной температуре — не более получаса. Давать детям по 1 чайной ложке после еды в подогретом виде.

Бронхит

● Взять 1,3 кг липового меда, 1 стакан мелко нарезанных листьев алоэ, 200 г оливкового масла, 150 г березовых почек и 50 г цветков липы. Перед приготовлением лекарства сорванные и промытые кипяченой водой листья алоэ положить на 10 дней в холодное и темное место. Растопить мед и положить в него измельченные листья алоэ. Смесь хорошо пропарить. Отдельно заварить

в 2 стаканах воды березовые почки и липовый цвет и прокипятить 1—2 минуты. Процеженный и отжатый отвар вылить в остывший мед, размешать и разлить в 2 бутылки, добавив в каждую поровну оливкового масла. Хранить в прохладном месте. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. Перед употреблением взбалтывать.

- Смешать 0,5 кг измельченного репчатого лука, 50 г меда, 400 г сахара, залить 1 л воды и поставить на огонь. Варить 3 часа на медленном огне. Остудить. Принимать 4 раза в день по 1 столовой ложке.

- Смешать 1 столовую ложку меда, 30 г смальца, 1 столовую ложку горячего молока. Принимать 3 раза в день.

- Смешать в равных пропорциях капустный свежий сок и мед. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

- Натереть редьку, отжать сок и смешать его с медом. Принимать по 2 столовые ложки за 20 минут до еды 3—4 раза в день.

- Смешать по 1 столовой ложке подсолнечного масла, меда и коньяка (водки). Смесь разогреть при помешивании на водяной бане, не кипятить. Принять состав в один прием, лечь в постель и укутаться.

- Зубчик чеснока и 1 чайную ложку меда смешать и взять в рот, тщательно пережевывать. Делать 3 раза в день.

Бронхиальная астма

- Тщательно размять 1 столовую ложку ягод калины и залить их 1 стаканом теплой кипяченой воды, размешав в ней 1 столовую ложку меда. Довести до кипения, варить на малом огне 20 минут, тщательно перемешать и процедить. Эту порцию употребить полно-

стью в течение дня, принимая по 1 столовой ложке через каждые 1,5—2 часа. Астматикам, склонным к гипертонии, лучше всего принимать сок из свежих ягод калины по 1 столовой ложке 8 раз в день.

- Залить в эмалированной посуде 2 кг зерна овса 5 л воды и поставить на 3 часа в духовку при 50—60°C, затем процедить и отжать. Добавить 200 г меда и листьев алоэ, 1 стакан коньяка, поставить на слабый огонь, довести до кипения и снять, после чего остудить, процедить и отжать.

Гастрит

- Взять 250 г меда, 3 стакана оливкового масла, добавить сок 2 лимонов, перемешать. Хранить смесь в стеклянной банке в прохладном месте. Перед приемом перемешать. Принимать по 1 столовой ложке за 30 минут до еды 3 раза в день.

- Пить свежий сок картофеля по 1/2 стакана 3 раза в день, добавив 1/2 столовой ложки меда, за 30 минут до еды. Курс лечения — 10 дней (через 10 дней курс можно повторить).

- Залить по 1 столовой ложке меда и сушеницы болотной 1 стаканом крутого кипятка. Настаивать 20 минут. Пить по 2 столовых ложки за 30 минут до еды 3 раза в день. Курс лечения — 3 недели.

- Развести 1 столовую ложку меда в 1 стакане холодной воды. Принимать за 10 минут до еды 3 раза в день. Полезно при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока. Курс лечения — 1—2 месяца.

- Взять 0,5 л сока подорожника, смешать с 0,5 кг меда, поставить на огонь и варить 20 минут. Охладить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Гипертония

- Смешать взятые в равных частях мед и свекольный сок. Принимать по 1—2 столовые ложки 4 раза в день.

- Смешать по 100 г меда, морковного и свекольного сока, добавить 50 г спирта и 50 г клюквы. Настаивать в темном месте в течение 3 дней. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

- Приготовить отвар ягод калины, залив 1 стакан ягод 1 л кипятка и прокипятив 10 минут. Процедить, добавить 3 столовые ложки меда. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

- Смешать в равных пропорциях мед и цветочную пыльцу. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 1 месяц, затем сделать перерыв на 10 дней и курс повторить.

- Смешать кожицу лимона или апельсина с медом в любой пропорции. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды.

- В 1 стакан минеральной воды добавить 1 столовую ложку пчелиного меда, сок половины лимона и все хорошо перемешать. Выпить натощак в один прием утром. Курс лечения — 2 недели.

- Смешать 1 стакан лукового сока со стаканом меда. Хранить в прохладном месте под плотно закрытой крышкой. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за час до еды или через 2—3 часа после еды.

Дизентерия

- Принимать по 100 г меда в день.

Дискинезия желчевыводящих путей

- Смешать 1 стакан яблочного сока с 1 столовой ложкой меда. Пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

Заболевания мочевыводящих путей

- Смешать очищенные кедровые орехи с медом и принимать по 1—2 столовые ложки 3 раза в день.

- Смешать семена сельдерея с медом в соотношении 1:1. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Запор

- Настоять в течение 3 часов смесь из 100 г меда и 1/2 стакана сока алоэ (листья берут только толстые, у тонких мало целебных свойств). Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день при хронических запорах, гастритах и обильном газообразовании.

- При склонности к запорам измельчить 150 г листьев алоэ, залить 300 г подогретого натурального меда, настоять 1 сутки, затем разогреть, процедить. Принимать утром по 1 десертной ложке за 1 час до еды.

Зоб токсический

- Растереть 1/2 стакана зерен овса и залить 1 л кипятка. Варить на слабом огне 1,5 часа, долить 1 стаканом кипятка, чтобы объем жидкости оставался первоначальным. Настаивать в теплом месте в течение 2 часов. Процедить. При-

Климакс

- Смешать 50 г кофе молотого, 0,5 кг меда и сок 1 лимона. При пониженном кровяном давлении в климактерический период принимать смесь по 1/2 чайной ложки через 2 часа после еды.

Коклюш

- Белую часть лука-порея сварить, измельчить в кашу, смешать с равным количеством меда, давать ребенку при лечении коклюша по 0,5—1 чайной ложке каждый час.

- Смешать 50 г чеснока и 20 г сухой измельченной травы чабреца, залить 0,5 л воды, варить в закрытой посуде на слабом огне, пока жидкость не упарится наполовину, процедить, добавить 200 г меда, предварительно сваренного на кипящей водяной бане, и 200 г сахара. Все хорошо перемешать. Этот приятный сироп давать ребенку при коклюше по 1 чайной ложке после еды.

Колит, энтероколит

- Пить 3 раза в день раствор меда в воде (1 столовая ложка на 1 стакан кипяченой холодной воды). Курс лечения — 2 месяца.

- Взять 3 столовые ложки измельченных сухих цветков ромашки, залить в термосе 3 стаканами кипятка, настаивать 2 часа. Процедить, добавить 80 г меда и выпить в 3 приема в течение дня. Курс лечения — 1 месяц.

- Растворить в 1 стакане теплой кипяченой воды 30—35 г меда и выпить за 2 часа до приема пищи или спустя 3 часа после него. Принимать трижды в день. Суточная доза меда — 70—100 г,

нимать по 1 стакану 2 раза в день с 1 чайной ложкой меда при зобе с истощением. Курс лечения — 1 месяц.

- Залить 2 ложки измельченной травы овса 0,5 л кипятка. Настаивать в теплом месте 1,5—2 часа, процедить, добавить 1 столовую ложку меда. Принять в 2 приема в течение дня. Курс лечения — 2 месяца.

- Залить 1 столовую ложку сухих листьев грецкого ореха 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана с 1 чайной ложкой меда 3 раза в день после еды. Курс лечения — 1 месяц.

Инфаркт миокарда

- Перемолоть в мясорубке 1 кг клюквы и 200 г чеснока, добавить 100 г меда, смешать, настаивать 3 дня. Принимать по 1 десертной ложке 2 раза в день до еды.

- Смешать в равных пропорциях свежееотжатый сок лука и мед. Принимать по 1 столовой ложке 2—3 раза в день.

- Растолочь 100 г ядер грецких орехов и смешать с 2 столовыми ложками гречишного меда. Съесть за 1 день в 3 приема.

- Съесть по 1 столовой ложке меда 3 раза в день, можно развести его в 1 стакане теплой воды или съесть с фруктами. Мед благотворно действует на сердечную мышцу, расширяет сосуды сердца, улучшает его кровоснабжение.

- Смешать 1 кг черноплодной рябины с 2 кг меда. Принимать смесь по 1 столовой ложке в день.

при этом другие сладости исключаются. Курс лечения — 1,5—2 месяца. Если прием меда вызывает изжогу (это бывает при повышенной кислотности), то принимать мед с творогом или молоком. При пониженной кислотности медовый раствор принимать за 5—10 минут до еды.

- Растворить 1 столовую ложку меда в 1 стакане свежесжатого капустного сока. Принимать 2 раза в день натощак.

Ларингит

- Смешать в равных пропорциях мед и сок подорожника, поставить на огонь и варить 20 минут. Принимать по 1 столовой ложке 2—3 раза в день.

- Смешать 1 стакан меда и 1/2 стакана лимонного сока, прокипятить на слабом огне и принимать по 1 чайной ложке через каждые 10 минут.

- Залить 2 столовые ложки семян аниса 1 стаканом кипятка, кипятить на медленном огне 15 минут, процедить, добавить в отвар 2 столовые ложки меда. Принимать по 1 столовой ложке каждые 30 минут при потере голоса.

- В 1 стакане огуречного сока размешать 1 чайную ложку меда. Пить маленькими глотками.

Малокровие

- Смешать 300 г белой части лука-порея, растертой в кашу, 3 стакана сухого белого вина, 100 г меда, настоять в темном прохладном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать при лечении и профилактике анемии по 2 столовых ложки через 30—40 минут после еды.

- Протереть через сито 700 г ягод черной смородины и смешать с медовым сиропом: в 0,5 л кипяченой воды растворить 6 столовых ложек меда. Эту порцию необходимо выпить в течение 2 дней.

- Взять по 200 г какао, нутряного свиного сала, меда и сливочного масла и, постоянно помешивая, довести смесь на медленном огне до кипения и полного растворения. Затем снять с огня и, дав остыть, перелить в стеклянную банку. Хранить в темном прохладном месте. Для употребления следует размешать в 1 стакане горячего молока 1 чайную ложку смеси и принимать 3—4 раза в день. Это средство хорошо помогает в начале заболевания. Если средство вызывает запоры, необходимо употреблять большое количество чернослива или другие фрукты и соки.

Миокардит

- Принимать по 1 чайной ложке цветочного меда 2—3 раза в день с молоком, творогом, фруктами. С горячим чаем или молоком мед принимать нельзя, так как это может привести к избыточному потоотделению и усиленной работе сердца.

Мочекаменная болезнь

- Смешать 3 стакана сока облепихи, 2 столовые ложки меда, 1 стакан кипяченой воды, 1/2 стакана настоя листьев мяты. Пить по 1 стакану в день. Хранить сок надо на холоде.

- Пить по 1 столовой ложке сока клюквы, заедая 1 столовой ложкой меда 3 раза в день. Принимать при воспалительных процессах в почках.

Мужское бесплодие

- Смешать в равных пропорциях сок лимона, сок сельдерея и мед. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день за полчаса до еды.

Недержание мочи

- Растворить 1 чайную ложку меда в 1/2 стакана кипяченой теплой воды. Принимать 2 раза в день перед едой.

Ожирение

- 1 столовую ложку меда растворить в 1/2 стакана кипяченой воды, охлажденной до комнатной температуры, и выпить утром натощак. После этого 2 часа ничего не есть. Вечером, за 2 часа до сна, снова выпить натощак раствор меда. Курс лечения — 1 месяц. После двухнедельного перерыва курс можно повторить.

Похмелье

- Для отрезвления съесть в 2 приема 100 г меда. Он нейтрализует действие алкоголя.

Простуда

- Натереть все тело медом и солью и хорошенько пропариться в бане.

- На ночь выпить 1 стакан чая с 2 чайными ложками меда. Укутаться и пропотеть.

- Залить 1 стакан ягод калины 1 л кипятка, кипятить 10 минут, процедить, добавить 3 столовые ложки меда. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

- Залить 1 столовую ложку ягод бузины черной 1 стаканом крутого кипятка, нагреть на водяной бане 15 минут, затем снять и дать остыть при комнатной температуре. Через 30 минут процедить, добавить 1 столовую ложку меда, хорошо размешать. Принимать по 1/4 стакана 2 раза в день.

- Смешать мед пополам с соком клюквы. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день.

- 1 стакан сока репы и 1 столовую ложку меда тщательно смешать, подержать на огне до закипания, снять, остудить. Пить по 3 глотка несколько раз в день до еды.

Стенокардия

- Смешать 5 головок чеснока, растертого в кашу, 10 протертых лимонов и 1 л меда, сложить в банку и дать настояться 1 неделю. Принимать по 4 чайных ложки 1 раз в день за 20—30 минут до еды. Есть надо медленно, между приемами каждой ложки делать промежутки по 1 минуте. Курс лечения — 1,5—2 месяца.

- Съесть ежедневно натощак смесь из 2 яичных белков, взбитых с 2 чайными ложками сметаны и 1 чайной ложкой меда.

- Смешать 0,5 кг меда, сок 2 лимонов, сок 2 листьев алоэ. Настаивать в закрытой посуде в прохладном месте в течение 1 недели. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 1 час до еды.

Туберкулез легких

- Промыть листья алоэ, измельчить их и отжать сок. Смешать 3/4 стакана сока алоэ с 250 г меда и 2 стаканами ви-

на типа кагор, настоять в темном месте при температуре 4—8°C в течение 4—5 дней. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

● Листья алоэ в возрасте 3—5 лет выдержать в темноте при температуре 4—8°C в течение 2 недель. Затем промыть их в воде, измельчить и залить кипяченой водой в соотношении 1:3. Оставить на 1—1,5 часа. Полученный сок отжать. Смешать 1/2 стакана сока с 500 г измельченных грецких орехов и добавить 300 г меда. Принимать по 1 столовой ложке с 1 стаканом горячего молока 3 раза в день за 30 минут до еды.

● Смешать 1 кг меда, 1 кг сливочного масла, 100 г какао-порошка, 1 бутылку красного вина типа кагор. Настаивать 5 дней в прохладном месте. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

● Смешать 1 стакан меда, 1 стакан кураги, 1 стакан измельченного алоэ, 1 стакан тертого лимона, 5 сырых яиц, 0,5 стакана коньяка, 300 г сливочного масла. Принимать по 1 столовой ложке смеси на ночь.

● Взять 500 г листьев алоэ, 100 г зверобоя (травы), 500 г меда (майского), 0,5 л белого виноградного вина. Измельченную траву зверобоя залить 0,5 л кипятка, проварить в течение 30 минут на слабом огне, настоять в течение часа и процедить. Хорошо промытые листья алоэ пропустить через мясорубку. Соединить все компоненты, хорошо перемешать, перелить в бутылку из темного стекла, плотно закрыть пробкой и поставить на 7—10 дней в прохладное место. Принимать по 1 чайной ложке через каждый час в течение первых 5 дней, затем по 1 столовой ложке каждые три часа. Курс лечения — 1 месяц.

Цирроз печени

● Взять 1 кг пчелиного меда, 1 стакан оливкового масла, очищенные зубчики 3 головок чеснока, 4 лимона среднего размера. Из лимонов вынуть косточки, а с 2 лимонов срезать кожуру. Лимоны и чеснок пропустить через мясорубку, переложить в эмалированную кастрюлю, смешать с медом и маслом и перемешать деревянной ложкой. Переложить смесь в двухлитровую банку и хранить в нижнем отделении холодильника. Перед приемом перемешивать деревянной ложкой. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30—40 минут до еды. В течение года проводить 3—4 курса лечения.

Язвенная болезнь желудка

● Растворить 1 столовую ложку липового меда в 1 стакане теплой кипяченой воды. Пить в день 3—4 стакана за 1,5 часа до еды.

● Взять 100 г меда, по 1/2 стакана спирта и соков редьки, свеклы, моркови. Смешать, процедить через марлю, настоять в темном прохладном месте 3 дня. Пить по 2—3 столовых ложки 3 раза в день. Перед употреблением взбалтывать. Курс лечения — 5 дней.

● Взять по 500 г пчелиного меда, урюка, изюма, грецких орехов (ядер), 1 лимон. Пропустить орехи и сухофрукты через мясорубку, добавить мед. Смесь хранить в холодильнике. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

● Принимать 10-процентный спиртовой экстракт прополиса: по 60 капель в 1 стакане теплой воды 3 раза в день до еды в течение 20 дней. При необходи-

мости после 10—12-дневного перерыва курс можно повторить. Диета обязательна.

- Принимать сначала по 1/2, а затем по 1/3 стакана картофельного сока с 1 столовой ложкой меда 2 раза в день натощак.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Ангина

- Развести 1 чайную ложку меда в 1 стакане теплой воды и полоскать горло.

- Смешать мед и сок алоэ в соотношении 1:3. Смазывать миндалины.

- Смешать сок моркови, разбавленный пополам с водой, с 1 столовой ложкой меда. Полоскать горло.

- Смешать по 1 столовой ложке растворимого кофе и йогурта или кислого молока, затем добавить 4—5 зубчиков чеснока, растертых в кашичу, 2—3 столовые ложки меда и кукурузную муку, чтобы получился густой крем. Регулярно смазывать шею этим кремом.

Бронхит

- Взять 2 части меда, 1 часть сока алоэ, 3 части водки, подогреть до 40°C, хорошо перемешать и сделать компресс на верхнюю часть груди.

- В чайник налить 1 л воды, довести до кипения, добавить 2 столовые ложки меда. Снять с огня, на носик чайника надеть бумажную воронку и делать ингаляцию в течение 20 минут.

Выпадение волос

- Втирать в корни чистых волос 20 г меда. Через 1 час смыть теплой водой. Для большего эффекта принимать внутрь по 1 столовой ложке меда 3 раза в день.

- Залить 4 столовые ложки сухих измельченных цветков ромашки аптечной 1 стаканом кипятка. Настаивать в термосе 1 час. Процедить. Добавить 1 десертную ложку светлого меда и размешать. Полученным составом обильно смочить влажные, вымытые волосы и оставить на 30 минут. Смывать теплой водой без мыла. Смазывать жирные волосы 1 раз в неделю, а сухие — 1 раз в 2 недели.

Геморрой

- Смешать в равных пропорциях сливочное масло и мед, заморозить. Срезать тонкий слой, свернуть трубочкой и ввести в область заднего прохода.

- Смазывать область заднего прохода смесью облепихового масла и меда.

- Вводить в задний проход свечку из засахаренного меда.

Конъюнктивит

- Использовать в качестве глазных капель и примочек раствор меда в теплой (не выше 45°C) воде в соотношении 1:2. Одновременно принимать мед внутрь.

Мозоли

- Прикладывать 1 раз в день к мозолям кашицу из 1/2 стакана тертого сырого картофеля и 1 столовой ложки меда.

Насморк

- Смешать 2 части сока моркови, 2 части меда, 1 часть прополиса на спирту. Смесь закапывать в каждый носовой ход по 3 капли несколько раз в день.

- Смешать 10 частей меда и 0,5 части свежего выжатого сока хрена. Смазывать носовые пазухи с помощью ватного тампона.

- Смешать в равных частях мед и масло зверобоя. Смазывать изнутри носовые пазухи.

- Взять в равных пропорциях настой чая, настой листьев эвкалипта и мед. Смешать и закапывать в нос 3—4 раза в день.

Ожог солнечный

- Смазать кожу кремом и наложить мазь, приготовленную из взятых по 1 чайной ложке сливок, яичного желтка и меда.

Отит

- Натереть свеклу на терке, немного отжать и смешать с медом в соотношении 5:1. Положить в марлевый мешочек и использовать для компресса за ушами. Сверху накрыть пергаментной бумагой, слоем ваты и положить повязку. Выдерживать всю ночь.

Пародонтоз

- Втирать в десны мед, смешанный с солью: на 20 г меда 5—10 г поваренной соли (лучше, если соль жженая) и тщательно размешать до растворения. Комочек из смеси соли с медом положить в марлю и натирать им зубы.

Пигментные пятна, веснушки

- Взять в равных частях пчелиный воск, мед, измельченные листки белой лилии и чесночный сок. Компоненты смешать на водяной бане. Горячую смесь процедить, охладить и взбить. Крем обладает отбеливающим и смягчающим свойствами.

- Умывать лицо смесью молока с медом.

- Смешать 1 чайную ложку творога, 1 чайную ложку меда и 1 чайную ложку кефира. Нанести на лицо на 30—60 минут. Смыть теплой водой. После процедуры протереть лицо долькой лимона.

- Смешать яичный желток и мед в соотношении 1:1. Нанести на кожу лица на 15 минут. Смыть холодной водой.

- Смешать сок 1 лимона с 50 г жидкого меда. Смесью пропитать марлевые салфетки. Накладывать на кожу поочередно 3 салфетки. Держать по 5—7 минут. Смывать теплой водой. Процедуру делать ежедневно. Курс лечения — 15—20 масок.

Ревматизм

- Нанести мед на больное место, покрыть полиэтиленовой пленкой и зафиксировать повязкой.

Синяк

- Смешать уксус с медом и наложить в виде лечебной повязки на место удара. Смесь время от времени следует обновлять до исчезновения синяка.

Сухая кожа

- Смешать 1 чайную ложку меда, 2 чайные ложки слегка подогретого растительного масла и 1 яичный желток. Компоненты тщательно перемешать. Нанести на лицо на 20 минут. Смыть прохладной водой. После процедуры наложить питательный крем.

- Смешать 1 столовую ложку меда с 2 столовыми ложками жидкого творога. Маску нанести на кожу лица на 30 минут. Смыть теплой водой.

Увядающая кожа

- Смешать 100 г маргарина с 1 чайной ложкой меда, 1 яичным желтком и 3 столовыми ложками оливкового масла. Постепенно добавить 10 капель масляного раствора витамина А, 1 столовую ложку майонеза, 1 столовую ложку камфорного масла, 1 столовую ложку лимонного сока, 1 столовую ложку настаивания лимонной цедры (1:10).

- Смешать 1 чайную ложку кефира, 1 чайную ложку творога и 1/2 чайной ложки меда. Компоненты тщательно перемешать. Нанести на кожу лица на 30—40 минут. Смыть теплой водой.

- Смешать 1 чайную ложку меда с 1 яичным желтком, 1 чайной ложкой растительного масла и 1 чайной ложкой рябинового сока. Нанести на лицо на 20 минут. Смыть либо теплой водой, либо настоем трав.

- При ранних морщинах шеи рекомендуется к 2 столовым ложкам мягкого теплого картофельного пюре добавить 1 чайную ложку жидкого меда, быстро перемешать. Наложить на ку-

сок ткани и обернуть шею. Прикрыть вощеной бумагой и забинтовать или перевязать косынкой. Такой компресс держать не менее 30—40 минут, затем смыть водой комнатной температуры. Компресс можно применять 2—3 раза в неделю.

- Натереть на терке половину яблока. Затем смешать с ним 1 столовую ложку меда, 1 яичный желток, по 1 чайной ложке порошка аскорбиновой кислоты, уксуса и растительного масла. Полученную массу нанести на кожу лица на 30 минут, затем смыть прохладной водой.

- Растереть 1 чайную ложку меда с 1 столовой ложкой молока. Смесь держать на лице 15—20 минут. Маска полезна для сухой, стареющей кожи, особенно эффективна весной.

- Мед смешать с равными количествами сметаны, молока, сливок, творога. Применять при вялой, сухой, желтоватой коже.

Угри

- Смешать 1 стакан свежееотжатого огуречного сока и 1 чайную ложку меда. Протереть смесью кожу лица. Через 30 минут умыться прохладной водой.

- Смешать 100 г жидкого меда и 1/4 стакана водки. Нанести на лицо на 10—15 минут. Смыть прохладной водой.

Укусы насекомых

- Место укуса пчелы, осы, слепня или комара смазать смесью соли и меда.

Фурункул

- Смешать мед и пшеничную муку в равных дозах, сформировать из «теста» лепешки, прикладывать их на пораженные места, прикрывать бумагой для компрессов, а сверху накладывать повязки. Процедуру проводить ежедневно.

Экзема

- Смешать 1 сырой желток с 1 столовой ложкой пчелиного меда. Полученным составом смазывать раны, а сверху накладывать бинт в один слой. На ночь прикладывать примочку из мочи.

ПРОДУКТЫ ПЧЕЛОВОДСТВА

К продуктам пчеловодства относят прополис, цветочная пыльца, перга, маточное молочко, пчелиный яд (апитоксин), пчелиный воск.

Прополис — темно-серая с зеленоватым или коричневатым оттенком масса, горьковатая на вкус, с характерным смолистым запахом, практически нерастворим в воде, спирте, ацетоне.

Прополис — не пищевой продукт, пчелы используют его для замазывания щелей в улье, но это очень полезное вещество. Он обладает бактерицидным, обезболивающим, противовоспалительным действием.

Прополис рекомендуется принимать при лечении женских и урологических заболеваний, недостаточном иммунитете, инфекционных заболеваниях.

Цветочная пыльца — продукт цветочных тычинок, состоящий из отдельных мелких зерен, покрытых устойчивой оболочкой.

Пыльца калорийна, в ее состав входит множество полезных веществ и витаминов. По количеству незаменимых аминокислот пыльца в 5—6 раз превосходит говядину.

Из пыльцы пчелы готовят **пергу**, которую иногда называют еще «пчелиным хлебом». В перге еще больше витаминов, чем в пыльце.

Цветочную пыльцу применяют при истощении, малокровии, атеросклерозе,

для восстановления сил после тяжелой болезни, при депрессии. Пыльца и перга полезны при заболеваниях легких, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при заболеваниях печени. В сочетании с медом пыльца полезна при гепатитах, циррозе печени, холециститах.

Маточное молочко — желто-белый или бурый, со специфическим запахом продукт, по консистенции напоминающий жидкую пасту. В нем содержится много витаминов и белков. Пчелы кормят маточным молочком личинок и свою пчелу-матку. Вырабатывается оно головными железами пчел. Маточное молочко помогает бороться с заболеваниями дыхательных путей, язвенной болезнью, атеросклерозом, сахарным диабетом, неврозами, глазными болезнями, способствует очищению организма от токсинов. Оно повышает жизненный тонус, особенно у пожилых и ослабленных людей. Полезно молочко и людям, подверженным большим физическим нагрузкам, в том числе спортсменам.

Применяется при лечении неврозов различного происхождения, истерии, заболеваний центральной и периферической нервной систем.

Свойства молочка используются в офтальмологии при заболеваниях роговицы, при ожогах и язвах глаз. Часто его применяют при гипотрофии грудных детей.

Пчелиный яд — секрет пчелиных желез, расположенных на конце брюшка пчелы, он ядовит. Это бесцветная прозрачная жидкость с характерным медовым запахом.

После сушки пчелиный яд приобретает серый с желтоватым или бурым оттенком цвет, превращается в порошок.

Пчелам он необходим для того, чтобы обороняться от вражеских нападений. Пчелиный яд имеет горький вкус. Он практически нерастворим в воде. Пчелиный яд обладает противовоспалительным и обезболивающим действием.

Применяется при лечении ревматических заболеваний, артроза, миозита, псориаза, мужских и женских заболеваний, невралгий.

Пчелиный воск — тоже продукт желез пчел, но желез не ядовитых, а восковых. Воск имеет белый или бурый цвет и характерный медовый запах. Он обладает бактерицидным действием, и его используют для лечения порезов, ожогов, ран и т. д.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Аденома предстательной железы

- Принимать по 1 чайной ложке 10-процентного прополисного меда (державо рту до полного растворения) 2—3 раза в день за 20—30 минут до еды. Курс лечения — 1 месяц. Курс повторить через 2 недели.

- Принимать по 30 капель 10-процентного спиртового экстракта прополиса в 1/4 стакана кипяченой воды 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Принимать по 1 чайной ложке пыльцы-обножки за 1,5—2 часа до еды 3 раза в день. Курс лечения — 1,5 месяца. После двухнедельного перерыва курс можно повторить.

- Принимать по 1 чайной ложке 10-процентного прополисного меда 3 раза в день за 30 минут до еды. Держать во рту до полного растворения. Курс лечения — 1 месяц. Через 10 дней перерыва курс повторить.

Аллергия

- Жевать медовые соты.

Ангина

- Жевать после еды кусочки прополиса (величиной со спичечную головку).

Атеросклероз

- Принимать по 1 чайной ложке цветочной пыльцы (или перги) 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 1 месяц. За год провести 4 курса лечения.

Бронхиальная астма

- Принимать по 10 капель 20-процентной спиртовой настойки прополиса с небольшим количеством воды 3 раза в день. Курс лечения — 2 месяца.

- Приготовить смесь маточного молочка с медом в пропорции 2:100. Взять 10 г смеси и держать во рту до растворения.

Дизентерия

- Съесть после еды по 5 г прополиса, тщательно его разжевывая.

Дискинезия желчевыводящих путей

- Вылить 1,5 л свежего цельного молока в эмалированную кастрюлю, довести до кипения, затем снять с огня и добавить 100 г измельченного прополиса. Хорошо размешать — до образования однородной массы. Профильтровать через один слой марли, а когда молоко остынет, удалить образовавшийся на поверхности слой воска. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день. Курс лечения — 1—1,5 месяца.

Заболевания желчного пузыря

- Принимать по 1/2 чайной ложки цветочной пыльцы, пыльцы-обножки или перги 3 раза в день за 30 минут до еды. Для лучшего усвоения организмом пыльцу предварительно заливать небольшим количеством (до 1/4 стакана) кипяченой воды и настаивать в течение 3—4 часов.

Ишемическая болезнь сердца

- Развести 2 г маточного молочка в 100 г меда. Принимать по 1 чайной ложке 2 раза в день. Курс лечения — 1 месяц. Средство держать во рту до его растворения.

Колит, энтероколит

- Съедать ежедневно по 8 г прополиса. Курс лечения — 1 месяц.
- Развести 1 чайную ложку перги в

1/4 стакана кипяченой воды. Настаивать в течение 3 часов. Принимать 3 раза в день. Курс лечения — 1—2 месяца.

Похмелье

- Принимать по 1 чайной ложке цветочной пыльцы 3 раза в день за 1 час до еды при белой горячке.

Простатит

- Взять 20 г размяченного прополиса, добавить в прокипяченное и охлажденное до 50—60°C растительное масло (1/2 стакана) и нагреть до 80°C, непрерывно помешивая. Горячую смесь профильтровать через слой марли, охладить и хранить в закрытом сосуде в сухом месте. Использовать через день для микроклизм.

Тромбофлебит

- Принимать по 0,5 чайной ложки цветочной пыльцы 3 раза в день.

Туберкулез легких

- Принимать 3 раза в день по 1 чайной ложке цветочной пыльцы. Курс лечения — 30 дней.

Холецистит

- Принимать по 1/2—1 чайной ложке перги 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 2—3 месяца. Для большей эффективности одновременно принимать дважды в день за 30 минут до еды по 1 столовой ложке меда, растворенного в 1/4 стакана теплой воды.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Выпадение волос

- Втирать в кожу волосистой части головы 10-процентный экстракт прополиса, предварительно разведенный водой (2 чайные ложки экстракта на 0,5 л воды). Средство не смывать! Процедуру принимать ежедневно до получения желаемого эффекта.

Гайморит

- Жевать кусочки медовых сот, после чего их выплюнуть.

Заболевания суставов

- К области пораженных суставов, вымытой водой с мылом, приложить взятую пинцетом или пальцами за спинку пчелу. Пчелиное жало удалить через 1 минуту. Начинать лечение с 1—2 ужалений, постепенно увеличивая их число до 8—10 за одну процедуру.

Мозоли

- Взять 50 г прополиса, 30 г воска и сок 1 лимона, подогреть при помешивании на слабом огне. Ежедневно наносить мазь на мозоли.

Насморк

- Настойку прополиса развести теплой водой в соотношении 1:20, смочить в ней марлевые тампоны и заложить их в ноздри.

Жевать медовые соты по 15—20 минут, после чего выплюнуть их.

Обветренные губы

- Смешать 3 г пчелиного воска, 7 г порошка какао и 10 г любого растительного масла. Поставить смесь на водяную баню, довести до кипения и снять с огня. Смазывать губы.

Отит

- В слуховой проход ввести марлевые тампоны, смазанные мазью из прополиса, смешанной в соотношении 1:5 с растительным маслом и подогретой до температуры 40°C.

- Вводить в слуховой проход марлевые тампоны, смоченные 20-процентной настойкой прополиса. Курс лечения — 1—2 недели.

Фурункул

- Из прополиса приготовить лепешечку, приложить ее к пораженному месту. Сверху наложить лейкопластырь. Держать до полного размягчения фурункула и выделения гноя.



Часть 9

ЦЕЛЕБНЫЕ РАСТЕНИЯ

Из этой части книги вы узнаете, как с помощью трав, деревьев и кустарников, фруктов и ягод, овощей, грибов и водорослей можно вылечить многие болезни.

Сейчас в наших аптеках имеется большой выбор различных лекарственных растений. Но, если вы решили собирать их самостоятельно, помните, что для этого необходимо обладать знаниями, опытом и интуицией.

Сборщик должен хорошо знать все характерные черты растения и время сбора, когда оно обладает наибольшей лечебной силой.

Например, листья ландыша, собранные за 2—3 недели до начала цветения, в два раза богаче гликозидами, чем собранные во время цветения.

А иногда лекарство, приготовленное из сырья, собранного в неподходящие сроки, может нанести вред.

При сборе и заготовке лекарственных растений необходимо соблюдать определенные правила.

Нельзя собирать растения в черте города или других населенных пунктов, а также рядом с сельскохозяйственными посевами и посадками, так как они обрабатываются пестицидами.

Собирать лекарственные растения, особенно травы, следует вдали от предприятий, автодорог и т. д.

Нельзя «рубить» растение под корень», надо собирать лишь те его части, которые необходимы. При заготовке цветков и соцветий следует всегда оставлять несколько нетронутых растений, тогда на будущий год появится новая поросль. Корни, клубни и луковицы выкапывают выборочно и только после созревания и осыпания семян.

Надземные части растений (траву) собирают после схода росы в солнечный день.

Лучшее время сбора трав — перед периодом цветения или в начале его; корней (клубней) — осенью, реже весной; коры — ранней весной, до распускания почек; листьев — перед периодом цветения или во время его; почек — до их распускания; цветков — в начале распускания; семян и плодов — после полного созревания.

Собранное сырье нельзя хранить в таре более 3—4 часов (а иногда и более 1—2 часов), так как оно слеживается, самосогревается и портится.

Разные виды растений требуют различных режимов сушки: содержащие эфирные масла — при температуре не выше 30—35°C, витамин С — 80—90°C, гликозиды — 55—60°C. Сочные плоды и корни сушат в духовке (или специальных сушильных шкафах) при температуре 40—60°C.

На солнце можно сушить лишь немногие виды растений. В основном их сушат в закрытых, хорошо проветриваемых помещениях.

Высушенные растения хранят в сухом месте, как правило, не более двух лет, в подписанных (название растения и дата сбора) бумажных пакетах, деревянных коробках, в мешочках из натуральной ткани или стеклянных банках (самое лучшее хранение). Если же травы «устарели», то их всегда можно использовать для ванн.

Нельзя хранить растения в пластмассовых упаковках, так как эфирные масла вступают с ними в опасные для здоровья соединения.

Внимание! При отсутствии аптечных весов измельченное сырье отмеряют ложкой, воду — стаканом. Чайная ложка вмещает примерно 5 г, десертная — 10 г, столовая без верха — 15 г, с верхом — 20 г. Стакан воды — 200 мл.

И несколько слов о том, какими способами можно приготовить лекарства из растений.

Настои — применяют для извлечения действующих начал из тех частей растений, которые сравнительно легко их отдают (трава, листья, цветы, свежие плоды). Для приготовления настоев используют преимущественно воду. Настои можно готовить как горячим, так и холодным способом.

При горячем способе измельченное исходное сырье насыпают в посуду и заливают кипятком, как правило, в соотношении 1:10 (1 часть растения на 10 частей воды).

Настои, предназначенные для наружного применения, готовят более концентрированными (1:5). Их лучше всего делать в термосе: сырье залива-

ют кипятком и в течение 15—20 минут термос держат открытым, затем его закрывают крышкой и оставляют на всю ночь, а утром процеживают.

Другой вариант приготовления настоев горячим способом — водяная баня: нужное количество лекарственного сырья заливают водой комнатной температуры (около 18°C) в фарфоровой, стеклянной или эмалированной посуде, которую помещают в другую емкость большего размера с кипящей водой (в кипящую «водяную баню») и нагревают в ней при частом помешивании 15 минут, затем охлаждают 45 минут и фильтруют.

Холодным способом настои готовят следующим образом: сырье заливают необходимым количеством холодной кипяченой воды и настаивают от 4 до 12 часов, а затем фильтруют.

Отвары — применяют для извлечения действующих начал тех частей растений, которые плохо их отдают, поскольку имеют более грубую структуру (кора, корни, корневища, древесина, грубые листья, сухие плоды и т. п.) и требуют длительной термической обработки.

Растительное сырье заливают холодной водой, тщательно перемешивают, ставят на огонь, доводят до кипения и кипятят на слабом огне 20—30 минут, затем процеживают, отжимают марлю и добавляют кипяченой воды до требуемого объема.

Отвары и настои готовят порциями, рассчитанными на употребление в течение 1—2 дней, и хранят в темном прохладном месте, не допуская попадания прямых солнечных лучей. Если отвар или настой на следующий день надо пить в теплом виде, подогревать его следует на «водяной бане». «Водяную баню» можно заменить нагревом на огне: заливают сырье кипятком,

ставят на слабый огонь и греют 5—10 минут, после чего настаивают 20—40 минут и процеживают.

Настойки — жидкие лекарственные формы, в которых в качестве экстрагирующего фактора применяют 40—70-процентный спирт или водку. Чаще всего на одну часть измельченного сырья берут пять частей спирта или водки, тщательно перемешивают и ставят в сухое, прохладное и темное место (лучше в посуде из темного стекла) на срок от 7 до 40 дней, в зависимости от назначения настойки. По истечении необходимого времени выдержки настойку процеживают, остатки сырья отжимают и также процеживают.

Хранят настойки в плотно закупоренных бутылках. Они могут храниться несколько лет.

Употребляют их, как правило, небольшими дозами — от 10 до 40 ка-

пель на прием. Настойки обычно принимают в холодное время года (осень, зима, весна), так как они вызывают прилив крови к голове и сердцу, но после перенесенных тяжелых операций, при длительных, изнурительных заболеваниях, при работе, связанной с большими физическими нагрузками, их можно принимать в любое время.

Мази — наружные средства, получаемые путем смешивания порошков растений с мазевыми основами в соотношении 1:4, т. е. одна часть растения и четыре части основы.

В качестве мазевых основ используют свиной и нутряной жир (смалец), свежее несоленое сливочное масло, вазелин (лучше желтого цвета), растительные масла. Мази на растительных маслах или минеральных жирах дольше хранятся, но мази на свином жире лучше по качеству.

ТРАВЫ

Человек использовал травы в качестве лекарства задолго до появления медицины как науки. Для извлечения из растений действующих веществ народные целители всегда использовали в основном настои и отвары, позже пришло умение лечить с помощью настоек и ароматических масел.

Травы следует собирать в определенные сроки, учитывая время суток и фазы Луны. И травники четко знают эти периоды.

Так, русские знахари считали, что травы, собранные на Ивана Купалу или Аграфену Купальницу (в ночь на 6—7 июля), обладают особой силой. При этом одни травы способны лечить людей, оберегать от сглаза, порчи и от нечистого, другие же могут навредить людям и наслать болезни.

Сегодня мы понимаем, что в первом случае речь идет о травах, не имеющих противопоказаний для использования, во втором — о травах с отвравляющими или дурманящими свойствами.

Собирание трав чаще всего сопровождалось обрядами, а перед тем как сорвать траву или выкопать корешок, следовало прочитать заговор (уговорить, упросить травку принести добро и помочь человеку, а также не гневаться за то, что ее лишают жизни).

Травами можно вылечить практически любое заболевание, нужно только знать как, а этому вас и научит наша книга.

АДОНИС ВЕСЕННИЙ (*Adonis vernalis*)

Многолетнее травянистое растение, высотой 20—60 см.

Стебель находится в густой поросли листьев, заканчивается большим желтым цветком. Цветет в конце апреля — начале мая. Впервые зацветает в возрасте 10—20 лет.

В народной медицине используют листья, цветки, стебли и недозревшие плоды, так как в надземных органах содержатся гликозиды сердечного действия, в том числе цимарин.

Расширяет кровеносные сосуды сердца и почек, усиливает сердечные сокращения, поднимает тонус, усиливает мочеотделение, уменьшает отеки, снимает удушье при сильном кашле.

Внимание! Растение ядовито.

Это интересно. По древнегреческим мифам, Афродита наказала дочь царя Кипра за то, что она считала себя равной по красоте самой богине, внушив ей безумную страсть к собственному отцу.

Тот проклял дочь, но боги сжалились над несчастной и превратили ее в миртовое дерево. Прошло время, и из треснувшего ствола этого дерева появился мальчик удивительной красоты.

Афродита назвала его Адонисом и передала на воспитание царице под-

земного царства Персефоне, которая влюбилась в воспитанника и ни за что не хотела отпускать его от себя на Землю, о чем они ранее договорились с Афродитой.

Спор богинь, как всегда, решил Зевс, приказав Адонису часть года проводить в Царстве мертвых, а остальное время на Земле. Юноше не было равных по красоте, и он стал избалованным и капризным.

На свою беду, он отказал во взаимности Артемиде — богине охоты, и она послала свирепого вепря, чтобы отомстить Адонису. Вепрь нанес Адонису смертельные раны.

Убитая горем Афродита разыскала тело своего возлюбленного. Она горько его оплакивала, и вместе с ней горевала вся природа.

Богиня вырастила на месте гибели Адониса цветок и назвала его именем любимого. Когда девушка выходит замуж, адонис кладут у порога и по углам избы, чтобы в доме поселились здоровье и счастье.

Бессонница

● Измельченную траву адониса залить 40-процентным спиртом или водкой в соотношении 1:10. Настаивать в темном месте в течение 10—15 дней. Применяется как успокаивающее и легкое снотворное средство, по 15—20 капель 3 раза в день.

Миозит

● Залить 7 г сухой травы адониса весеннего 1 стаканом кипятка, укутать и настаивать 1 час. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день при болях в суставах и мышцах. После каждого месяца лечения нужно делать перерыв на 10 дней.

Судороги

● Залить 1 столовую ложку адониса 1,5 стакана кипятка, настаивать 2 часа в темном месте, а затем процедить. Принимать настой по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Хроническая сердечная недостаточность и невроз

● Залить 2 столовые ложки измельченной травы адониса 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

АИР БОЛОТНЫЙ (*Acorus calamus*)

Многолетнее травянистое растение, высотой до 120 см, с мощным горизонтальным корневищем (1,5—2,0 см в диаметре). Соцветие — початок. Цветки мелкие, обоеполые. Плод кожистый. Зацветает в июне.

Имеет острый приятный запах и горький вкус. Растет вблизи водоемов. Используется как пряность.

В корневищах содержатся гликозид, алкалоид калямин и 1,5—4,6% эфирного масла, в состав которого входят азарон, эвгенол и камфора, в листьях — витамин С.

В лечебных целях используют корневище и листья. Корневища собирают в апреле—мае, затем в августе—октябре. Листья собирают в июне—июле.

Повышает аппетит, улучшает пищеварение, обладает ярко выраженным дезинфицирующим, спазмолитическим, возбуждающим, общеукрепляющим, успокаивающим, болеутоляющим, отхаркивающим, жаропонижающим, вяжу-

щим, ранозаживляющим, кроветворным, противосудорожным, противорвотным, мочегонным и желчегонным действием.

Это интересно. Монголотатары во времена нашествия на Русь брали в свои походы кусочки корня аира и бросали их в водоемы, чтобы аир очищал воду.

Если аир укоренялся, воду считали пригодной для питья. Эти исторические сведения подтверждают народное название аира — «татарское зелье».

Тибетские знахари с помощью аира изгоняют демонов.

Для этого они надевают одержимому демонами человеку на грудь мешочек с высушенным корнем аира, а также окуривают жилище дымом от зажженного корневища аира.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Алкоголизм

- Взять по 1/2 чайной ложки высушенного корня аира и ягод можжевельника, по 1 чайной ложке листьев зверобоя, листьев полыни, травы тысячелистника, все смешать и измельчить. Заварить 1 чайную ложку сбора 1 стаканом кипятка и выпить дозу за 1 прием.

- Вдыхать пары эфирного масла аира.

Ангина

- Измельчить корневище аира и залить 2 столовые ложки сырья 1 стаканом кипятка, настоять на водяной бане 20—30 минут. Полоскать горло не менее 3 раз в день.

Бронхит

- Измельчить корневище аира и залить 3 столовые ложки сырья 0,5 л кипятка, варить полчаса на медленном огне, охладить и процедить. Пить по 1/2 стакана отвара 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

- Взять 100 г измельченного корня аира, залить 1 л красного десертного вина типа кагор, настаивать в течение 15 дней, периодически встряхивая. Процедить настойку и принимать по 30 мл перед едой. Хранить в темном прохладном месте.

Грипп

- Жевать высушенное корневище аира.

- Нарезанное корневище аира настоять на 40-процентном спирте, взяв в соотношении 1:1. Принимать по 20 капель перед едой.

- Эфирное масло аира принимать по 3—4 капли 2—3 раза в день вместе с медом.

Депрессия

- Взять 100 г измельченного корня аира и залить 1 л красного десертного вина, настаивать в течение 15 дней, периодически встряхивая содержимое, затем процедить. Хранить в прохладном темном месте. Принимать по 1/3 стакана настойки до еды.

Дискинезия желчевыводящих путей

- Взять 1 столовую ложку измельченного корневища аира, залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение

20 минут, процедить. Принимать по 2 столовые ложки настоя 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

Желчно-каменная болезнь

- Взять 2 столовые ложки измельченного корневища аира, залить 2 стаканами горячей кипяченой воды, кипятить на медленном огне в течение 30 минут, процедить, остудить. Принимать по 2 столовых ложки отвара 3 раза в день перед едой.

- Корневище аира залить 40-процентным спиртом (1:5). Принимать по 20 капель перед едой.

Снижение аппетита

- Взять 1 чайную ложку измельченного корневища аира, залить 2 стаканами горячей воды, кипятить 15 минут в посуде, закрытой крышкой. Пить по 2 стакана 3 раза в день перед едой, слегка подсластив. Применяется как горечь для возбуждения аппетита при желудочно-кишечных заболеваниях.

- Взять 2 чайные ложки измельченного корневища аира, залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 2—3 часов. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды для возбуждения аппетита.

Холецистит

- Взять 1 чайную ложку измельченного корневища аира, залить 1 стаканом кипятка. Настоять в течение 20 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана настоя 4 раза в день за 30 минут до еды.

Цистит, хронический пиелонефрит

- Взять в равных частях корень аира, цветки липы, траву череды, траву яснотки белой. Залить 2 столовые ложки сбора 1 л кипятка, настоять в термосе 3 часа, процедить. Пить по 1/3 стакана настоя 3—4 раза в день до еды.

- Залить 1 чайную ложку измельченного корневища аира болотного 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут и процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды. Отвар можно разбавить водой в соотношении 1:1 и делать обертывания и сидячие ванны. Рекомендуется при хронических пиелонефрите и цистите. Активно применяется в китайской медицине.

Язва желудка и двенадцатиперстной кишки

- Взять 2 столовые ложки измельченного корневища аира, залить 2 стаканами горячей кипяченой воды, поставить на медленный огонь и варить 30 минут. Затем процедить, остудить и принимать по 2—3 столовые ложки 3 раза в день до еды.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Гингивит (заболевание десен)

- Взять 2 части травы горца птичьего (спорыша), по 1 части корневища аира обыкновенного, корня девясила выскокого, травы череды трехраздельной. Залить 2 столовые ложки сбора 2 стаканами кипятка, нагреть на водяной бане

15 минут, настаивать 30 минут, процедить. Полоскать полость рта 3—4 раза в день перед едой.

Зубная боль

- Залить 10—20 г порошка корневища аира 0,5 л водки, дать настояться. Полоскать больной зуб.

Маточное кровотечение

- В 1/2 стакана дистиллированной воды добавить 5—6 капель эфирного масла аира. Хорошо перемешать. Спринцеваться ароматической водой до и после менструаций.

Остеохондроз

- Залить 250 г измельченного корневища аира 3 л холодной воды, довести до кипения, настоять 2 часа, процедить отвар в ванну (температура воды в ванне 36—37°C). Ванну с отваром аира принимать ежедневно.

Пародонтоз

- Добавить 20—30 капель эфирного масла аира в 1/2 стакана талой дистиллированной воды. Полоскать смесью ротовую полость ежедневно. Перед употреблением взбалтывать.

Подагра

- Залить 250 г корневища аира 3 л холодной воды, довести до кипения, процедить, влить в ванну (температура 35—37°C). Ванны принимать ежедневно на ночь.

Раны

- Взять 10—20 г порошка корневища аира и залить 0,5 л водки, настоять. Промывать гноящиеся раны.

Ревматизм суставный

- Использовать тот же рецепт, что и для лечения ран (см. выше). Растирать настойкой больные суставы.

Хронический тонзиллит

- Залить 2 столовые ложки измельченного корневища аира 1 стаканом кипятка, настоять на водяной бане 20—30 минут, процедить. Полоскать горло как можно чаще.

АКОНИТ АПТЕЧНЫЙ, ИЛИ АКОНИТ ЯДОВИТЫЙ (*Aconitum napellus*)

Многолетнее растение высотой до 1,5 м. Листья пальчатые, рассеченные. Цветет во второй половине лета. Цветки темно-синие, собраны в кисть. Растет почти повсеместно.

Во всех органах, особенно в корневищах, содержится до 3% алкалоидов, в том числе очень ядовитого аконитина. В лечебных целях используют клубни, которые выкапывают в сентябре—октябре.

В малых дозах обладает анестезирующим свойством, понижает артериальное давление, снимает головные боли. Настойку из корневищ используют наружно при невралгиях. В народной медицине используется как противораковое средство.

Внимание! Все части растения чрезвычайно ядовиты, его можно использовать только под наблюдением врача. Запрещается применять внутрь препараты, приготовленные самостоятельно. При передозировке может наступить смерть от паралича дыхательного центра.

Это интересно. В древнегреческих мифах есть упоминание о том, что аконит вырос из пены, падавшей изо рта Цербера, когда Геракл тащил этого пса из царства Аида (преисподней), которое он охранял.

Колдуны использовали свойства растения, чтобы вызвать глухоту, оцепенение и страх.

Раны, фурункулы

● Взять 1 чайную ложку измельченных клубней аконита, залить 1 стаканом кипятка и поставить на медленный огонь на 20 минут. Остудить, процедить. Промывать гнойные раны и фурункулы.

АЛОЭ ДРЕВОВИДНОЕ, СТОЛЕТНИК (*Aloe arborescens*)

Алоэ больше известен как домашнее растение под названием столетник.

Относится к многолетним листовым суккулентам пустынь Восточной и Южной Африки.

Это вечнозеленое многолетнее древовидное растение, достигающее в тропиках высоты 4 м.

Листья мясистые, мечевидные, темно-зеленые с сизым налетом, по краям расположены шипики. В диких усло-

виях алоэ цветет часто, а в домашних — редко. Порой даже один раз в сто лет, за что и получило в народе свое второе название — столетник.

Цветки у алоэ оранжевые, красные или фиолетовые, кистевидные, на тонких цветоножках, распускаются постепенно по кисти снизу вверх, достигают в длину 4 см.

Главным лечебным компонентом алоэ является баобадоин, его содержание может меняться в зависимости от времени года.

Кроме того, в растении имеются смолистые вещества, обладающие слабительным действием.

Лечебными свойствами обладают листья и боковые побеги — «детки».

Алоэ оказывает возбуждающее, общеукрепляющее, успокаивающее, противовоспалительное, слабительное, желчегонное, кровоостанавливающее и ранозаживляющее действие.

Внимание! Сок алоэ нельзя употреблять при менструациях и внутренних кровотечениях. Запах цветков может вызвать у человека головную боль.

Это интересно. В Древней Ассирии считалось, что алоэ, повешенное над дверью дома, охранит его от невзгод, а обитателям обеспечит беспечальное существование.

В Мексике букет из цветков алоэ дарили молодоженам, считая, что растение приносит удачу.

Букет нельзя было выбрасывать, а следовало поставить в воду и, дождавшись появления корней, посадить в землю.

Пока живет растение — живет и любовь в семье, а сколько побегов даст свадебное алоэ, столько и детей будет у молодоженов.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Ангина

- Взять 30 г листьев алоэ и 3/4 стакана воды, смешать в миксере и дать настояться в течение 1 часа, затем прокипятить 3 минуты и процедить через марлю. Полоскать горло не менее 3 раз в день.

- Мелко нарезать лист алоэ, засыпать сахаром в соотношении 1:1. Настаивать в темном месте 3 дня, затем залить доверху водой и настаивать еще 3 дня в темноте. Процедить, отжать. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Болезненные менструации

- Смешать 300 г измельченных листьев алоэ, 3 стакана красного вина и 550 г майского меда и поставить смесь в прохладное место на 5 дней. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за час до еды. Курс лечения — 20—45 дней.

Бронхит

- Залить 4 больших листа алоэ 0,5 л виноградного вина и настоять 4 дня. Принимать по 1 десертной ложке 3 раза в день.

- Взять 1 стакан мелко нарезанных листьев алоэ, 1,3 кг липового меда, 1 стакан оливкового масла, 150 г березовых почек и 50 г цветков липы. Перед приготовлением лекарства следует сорванные и промытые кипяченой водой листья алоэ положить на 10 дней в холодное и темное место. По истечении этого срока растопить мед и положить в него измельченные листья алоэ. Смесь хорошо пропарить. Отдель-

но заварить в 2 стаканах воды березовые почки и липовый цвет и прокипятить 1—2 минуты. Процеженный и отжатый отвар вылить в остывший мед, размешать и разлить в 2 бутылки, добавив в каждую поровну оливкового масла. Хранить в прохладном месте. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. Перед употреблением взбалтывать.

- Сок из листьев алоэ смешать с теплым медом и топленым сливочным маслом в равных пропорциях. Принимать по 1—2 чайных ложки 4 раза в день до еды в течение 5 дней, затем сделать перерыв на 5 дней.

Гастрит

- Приготовить смесь из 150 г сока алоэ, 250 г меда, 1,5 стакана вина типа кагор. Настоять смесь в течение 5 дней в темном месте. Принимать по 1 столовой ложке за полчаса до еды 4 раза в день.

- Взять толстые нижние листья алоэ, мелко нарезать. Смешать 100 г нарезанных листьев и 100 г меда. Принимать смесь по 1 чайной ложке 3 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения — 3 недели.

- Сок алоэ принимать по 1—2 чайных ложки 2—3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 1—2 месяца.

Герпес

- Принимать внутрь сок алоэ по 1 чайной ложке 2—3 раза в день перед едой.

- Смазывать соком алоэ места высыпания герпеса.

Гипертония

- Принимать ежедневно по 3 капли свежего сока алоэ, растворив их в 1 чайной ложке кипяченой воды. Пить натощак. Через 2 месяца давление снижается до нормы.

Головная боль

- Разрезать вдоль лист алоэ и мякотью приложить к вискам, полежать так в темной комнате примерно полчаса.

Запор

- Принимать по 1 чайной ложке свежего сока алоэ 3 раза в день до еды в течение месяца.

- Настоять в течение 3 часов смесь из 100 г меда и 1/2 стакана сока алоэ (листья берут только толстые, у тонких мало целебных свойств). Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день при хронических запорах, гастритах и обильном газообразовании.

Инсульт

- Сок алоэ вместе с мумие помогает при восстановлении здоровья после инсульта, так как они способствуют рассасыванию рубцов и уплотнений, образующихся в мозгу. На 3/4 стакана сока алоэ взять 5 г мумие, растворить. Пить раствор натощак по 1 чайной ложке 2 раза в день утром и на ночь. Курс лечения — 2 недели, затем 2 недели перерыв, в это время пить настойку прополиса по 20—30 капель 3 раза в день. Затем возобновить лечение алоэ с мумие. В общей сложности лечение не должно длиться более двух месяцев.

Истощение организма

- Срезать листья у алоэ не моложе 3 лет, выдержать их в темноте при температуре 4—8°C в течение 12—14 дней, затем листья промыть, измельчить и залить водой в соотношении 1:3, настоять 1 час, отжать сок. Взять 1/2 стакана сока, смешать с 500 г очищенных грецких орехов, 300 г меда и соком 3 лимонов. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Мастопатия

- Взять по 1 части кукурузного масла, сока алоэ, сока редьки, 70-процентного спирта, все перемешать, настаивать в темном месте 1 неделю. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Это же средство способствует рассасыванию опухоли матки.

Насморк

- Закапывать сок алоэ в каждую ноздрю по 5 капель через каждые 3—4 часа.

- Взять 4 части сока алоэ, 2 части кашицы из мякоти плодов шиповника, 2 части меда, смешанного в равных пропорциях со свиным нутряным салом, 1 часть эвкалиптового масла. Все как следует перемешать. Тампоны, смоченные смесью, вкладывать в каждую ноздрю поочередно на 15 минут. Процедуру делать несколько раз в день.

Опухоли (все виды)

- Смешать 10 г листьев алоэ, 10 г чаги, 10 г девясила и 0,5 л вина, настоять неделю. Принимать по 1/4—1/3 стакана 3 раза в день.

Пониженный иммунитет

- Взять 30 г свежего сока алоэ, 20 г зверобоя, 15 г меда, 3/4 стакана сухого красного вина и 1,5 л воды. Зверобой залить водой, довести до кипения и варить 5 минут. Отвар остудить и процедить. Сок алоэ смешать с медом и влить в отвар зверобоя, добавить вино. Все перелить в бутылку из темного стекла и настоять неделю. Принимать по 2 чайные ложки 3 раза в день после еды в течение месяца.

- На дно поллитровой банки положить 2 столовые ложки меда, сверху до ободка банку заполнить нарезанными листьями алоэ и все это залить водкой. Настаивать 5 дней, хранить в холодильнике на нижней полке. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Вместо водки можно использовать сухое белое вино.

Рак желудка

- Листья алоэ срезать с растения не моложе 3 лет, положить в черный полиэтиленовый пакет на нижнюю полку холодильника, затем измельчить и отжать сок. Залить 3 свежих листка герани розовой 3 столовыми ложками кипятка и поставить на 8 часов на горячую водяную баню. Смешать 2 столовые ложки сока алоэ, 0,5 л коньяка, настоем герани и 3 капли 5-процентной настойки йода. Строго соблюдать пропорции! Принимать натощак по 1 столовой ложке 2 раза в день утром и вечером. Через несколько дней могут появиться боли, но затем они пройдут.

Стоматит

- Жевать свежесрезанные вымытые листья алоэ или полоскать рот свежим соком алоэ.

Тонзиллит хронический

- Хорошо отжать в подготовленную посуду сок из 1 листа алоэ. Возраст растения должен быть не менее 2 лет. Пить сок по 1 чайной ложке 1 раз в день — утром натощак. Курс лечения — 10 дней. Перерыв — 1 месяц. Если тонзиллит повторится, провести еще 1 курс лечения.

- При хроническом тонзиллите ежедневно смазывать небные миндалины соком алоэ, смешанным с натуральным медом, в соотношении 1:3 в течение 2 недель. В последующие 2 недели смазывать через день. Эту процедуру рекомендуется делать натощак.

Туберкулез, хроническая пневмония

- Взять по 100 г свиного сала, меда, сливочного масла и порошка какао, смешать с 15 г алоэ. Принимать по 1 столовой ложке в 1 стакане горячего молока 2 раза в день. В состав можно ввести 10 г сока манжетки.

- Измельчить 300 г листьев алоэ, смешать с 250 г меда, добавить 3/4 стакана воды и отварить смесь на слабом огне в течение 1,5—2 часов, дать отвару остыть естественным образом и поставить на сутки в холодильник на нижнюю полку. Принимать по 1 столовой ложке 1 раз в день.

- Срезать столько листьев алоэ, чтобы в растертом виде получился стакан зеленой массы (молодые растения, до трех лет, лучше не использовать). Перед тем как срезать, алоэ не поливать в течение недели. Срезанные листья положить в черный полиэтиленовый пакет и убрать в холодильник на неделю. Затем

Фиброма матки

● Размолоть в кашицу 200 г листьев алоэ, мелко нарезать 1 плод конского каштана, смешать и добавить 3 столовые ложки измельченных корней буковицы лекарственной, 600 г меда, 3 стакана красного вина. Поставить на водяную баню, кипятить полчаса, затем охладить, процедить, остатки отжать. Принимать 3 раза в день за 20 минут до еды по 1 столовой ложке.

Эрозия шейки матки

● Лечь на спину, под ягодицы подложить подушку. Ввести во влагалище с помощью микроклизмы или шприца без иголки 3—5 мл сока алоэ. Лежать 20 минут. Процедуры проводить ежедневно.

Язва желудка и двенадцатиперстной кишки

● Измельчить листья алоэ, предварительно вымыв и срезав с них колючки, так чтобы получилось 1/2 стакана зеленой массы, смешать с 1 стаканом меда или сахарного песка и настоять в темном месте трое суток. Затем добавить 1 стакан красного виноградного вина и оставить еще на сутки. Принимать настойку по 1 столовой ложке 2—3 раза в день.

● Принимать по 8—9 капель сока алоэ 2—3 раза в день.

● Смешать в равных частях по объему соки капусты, свеклы, редьки, алоэ и вино типа кагор. Смесь томить в духовке в течение 6 часов. Пить при язве желудка по 3 столовых ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

листья растереть. Смешать 1 стакан зеленой массы листьев алоэ и 1,2 кг липового меда, поставить на огонь и довести до кипения. Взять 50 г сушеных цветков липы, залить стаканом кипятка и прокипятить 2 минуты; 150 г березовых почек также залить стаканом кипятка и прокипятить 2 минуты. Оба отвара остудить и отжать, процедить, добавить мед, алоэ и 1/2 стакана оливкового масла. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. Перед употреблением взбалтывать.

● Взять 1 стакан сока алоэ, 1 стакан вина типа кагор, 1 стакан меда, 1 столовую ложку березовых почек, перемешать и настаивать 9 дней. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

● Взять 1/2 стакана сока алоэ, 0,5 кг топленого коровьего масла, 25 г мумие, 50 г измельченного прополиса, 250 г меда, 25 г сосновой живицы. Все смешать и остудить, помешивая. Настоять 5—6 дней и принимать по 1 столовой ложке 2—3 раза в день.

● Взять 150 г измельченных листьев алоэ, 500 г нутряного топленого свиного сала, 1/2 стакана коньяка, 25 г чеснока, 50 г березовых почек, 50 г меда, 8 яичных белых скорлупок (скорлупки измельчить в порошок) и все тщательно перемешать. Поставить в теплое место на 5 дней, периодически помешивать. Принимать по 1 столовой ложке 1 раз в день за полчаса до еды.

● Листья алоэ в возрасте 3—5 лет выдержать в темноте при температуре 4—8°C в течение 2 недель. Затем промыть их в воде, измельчить и залить кипяченой водой в соотношении 1:3. Оставить на 1—1,5 часа. Полученный сок отжать. Смешать 1/2 стакана сока алоэ с 500 г измельченных грецких орехов и добавить 300 г меда. Принимать по 1 столовой ложке с 1 стаканом горячего молока 3 раза в день за 30 минут до еды.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Ангина, артрит

- Смешать 1 часть сока алоэ, 2 части меда, 3 части водки. Смочить в смеси ткань и приложить ее к горлу, сверху вощеную бумагу, вату и перевязочный материал. Держать компресс 5—6 часов.

Катаракта

- Смешать в равной пропорции сок алоэ и мед. Промывать смесью глаза 2—3 раза в день.

Мозоль

- Распарить ступни ног. Срезать лист алоэ и разрезать его вдоль. Приложить мякотью к мозоли, затем покрыть пергаментной бумагой и, все привязав, оставить на ночь. Делать компрессы несколько ночей подряд. Днем смазать мозоль жирным кремом.

Морщины и дряблая кожа

- Снять с листа алоэ кожицу и протереть свежей мякотью. Процедуру проводить ежедневно 1 раз.

- Срезать два крупных нижних листа алоэ, измельчить и залить $\frac{3}{4}$ стакана воды, размешать и дать настояться в течение суток. Настой перелить в формочки для льда и заморозить в холодильнике. Протирать кожу лица льдинками с настоем алоэ.

- *Маска для сухой и дряблой кожи.* Смешать 5—10 г ланолинового крема с 5—7 г выдержанного сока алоэ и 5—10 мл растительного масла. Теплую смесь нанести массирующими движе-

ниями на влажные после предварительного теплого солевого компресса лоб и шею. Через 10—15 минут маску удалить шпателем (или черенком ложки) и сверху нанести белковую маску (2 ложки белка растереть с 0,5 чайной ложки мелкой соли). Через 10 минут кожу очистить ваткой, смоченной настоем зверобоя или шалфея, а затем ополоснуть этим же настоем и смазать кожу любым жидким кремом. Для приготовления выдержанного сока алоэ взять живое растение (в горшке) и выдержать в холодильнике на нижней полке при температуре 2—3°C в течение 12—14 дней.

Внимание! В молодости применять алоэ для улучшения кожи не рекомендуется.

Перхоть

- Взять сок алоэ и медицинский спирт в соотношении 4:1, размешать и втирать в кожу головы, отодвигая волосы по прядке. Курс лечения — через день в течение 3 месяцев. Раствор держать в холодильнике.

Подагра

- Измельчить 5 крупных зубчиков чеснока и половину луковицы. Срезать лист алоэ (лучше всего взять алоэ, у которого много колючек), взять небольшой кусочек пчелиного воска (размером с перепелиное яйцо) и сложить все в кастрюльку. Добавить в смесь 1 столовую ложку топленого сливочного масла. Поставить на медленный огонь и довести до кипения, выдержать еще 1 минуту, снять с огня и все как следует растолочь и перемешать. Охладить и наложить на ночь на больное место в виде компресса.

Пролежни, ожоги, обморожения

- Взять 100 г листьев алоэ, добавить 1/2 стакана кипяченой воды и перемешать в миксере; ввести в смесь 1/2 стакана глицерина и 1 чайную ложку лимонного сока и снова смешать в миксере. Настоять сутки, а потом процедить через марлю в бутылку из темного стекла, поставить в холодильник на нижнюю полку. Настойку нанести на сложенный в несколько раз бинт и приложить к больному месту на 30 минут.

Прыщи, угри

- Листья алоэ вымыть, срезать колочки и снять кожицу, размельчить, полученную массу нанести на кожу лица на 15—20 минут, затем смыть теплой водой.

- *Очищающий крем.* Взять 20 мл сока листьев алоэ, 20 г меда, 2 яичных желтка, 10 мл подсолнечного масла, 15 г пчелиного воска. На водяной бане расплавить воск и смешать с маслом. К полученному теплему сплаву по частям прибавить растертую смесь из желтков, меда и теплого сока алоэ. При тщательном перемешивании образуется однородная масса крема.

Раны, порезы

- Срезать лист алоэ, вымыть, разрезать и приложить мякотью к ране. Привязать лист на сутки.

Укусы комаров и других кровососущих насекомых

- Смазывать места укусов соком алоэ.

Усталость глаз

- Смешать в равной пропорции сок алоэ и кипяченую воду. Промыть глаза.

Внимание! Ни в коем случае нельзя использовать для промывания неразбавленный сок алоэ.

Фурункул

- Смешать в равной пропорции оливковое масло и сок алоэ. Смочить марлевую салфетку, приложить к фурункулу и привязать ее на сутки. Менять салфетку ежедневно.

Ячмень

- Срезать лист алоэ, вымыть, измельчить и залить 1 стаканом свежей охлажденной кипяченой воды, настоять 5—6 часов, процедить. Делать примочки к глазам.

АЛТЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ (*Althaea officinalis*)

Многолетнее травянистое растение высотой 60—150 см с сероватыми от густого опушения побегами, со стержневым корнем.

Стебли многочисленные. Листья серовато-зеленые. Цветки бледно-розовые (до 3 см в диаметре). Плоды — сухие дробные многосемянки. Цветет с июня до сентября. Первые плоды созревают в июле.

В корнях содержится до 35% слизистых веществ, относящихся к полисахаридам, обладающих смягчительными, противовоспалительными и обволакивающими свойствами. Также в корнях, имеющих высокую пищевую ценность,

содержится 37% крахмала, 10% сахаров, 11% пектина и 1,5% жира. Их едят в свежем и вареном виде.

В лечебных целях используют корни, листья и цветки. О том, что растение способно исцелять, говорит даже его название — в переводе с греческого «альцеа» означает «тот, который лечит». Обладает отхаркивающим и обезболивающим действием.

Это интересно. Средневековый французский врач Одо из Мена предлагал растирать в уксусе и оливковом масле семена алтея для того, чтобы избавляться от «постыдных пятен», то есть следов от засосов.

Бронхит

● Смешать по 50 г корня алтея и травы тимьяна обыкновенного. Залить 4 чайные ложки сбора 1 стаканом воды, настоять в течение 2 часов, довести до кипения. Выпить весь настой в течение дня в 3 приема.

Кашель

● Взять 2 части корней алтея, 2 части листьев мать-и-мачехи, 1 часть травы душицы. Залить 1 столовую ложку этой смеси 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить и принимать по 1/2 стакана 2—3 раза в день после еды.

● Взять 1 чайную ложку цветков алтея и заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Пить по 1 чайной ложке 3 раза в день в теплом виде.

Кожные воспаления

● Залить 2 столовые ложки измельченного корня алтея 0,5 л воды, дать

настояться и процедить. В настое смазывать марлевые салфетки и два раза в день (утром и вечером) прикладывать к лицу.

АНИС ОБЫКНОВЕННЫЙ (*Pimpinella anisum*)

Эфирно-масличное однолетнее травянистое растение. Листья очередные, простые. Цветки мелкие, белые, собраны в зонтики. Плодоносит в августе.

Содержит анетол. В медицине используют плоды, содержащие 1,2—3% эфирного и 10—20% жирного масла.

Плоды заготавливают во время побурения цветочных зонтиков.

Улучшает деятельность желудочно-кишечного тракта, обладает легким слабительным эффектом и отхаркивающим действием, помогает при метеоризме.

Обладает способностью улучшать мозговое кровообращение и поднимать настроение.

Анис обладает дезодорирующими свойствами: устраняет запах пота, чеснока, винного перегара.

В народной медицине плоды аниса часто используют для повышения секреции молока у кормящих мам.

Это интересно. Анисом как пряностью пользовались уже кулинары Древнего Египта, Древнего Рима и Древней Греции.

Анис был дорогой пряностью, его использовали для приготовления изысканных блюд для знати.

Применяли анис и в качестве благовоний: окуривали в помещении или делали ароматическое масло и умащивали тело, считая, что масло из семян аниса способствует приданию любовной силы.

Аменорея (отсутствие менструаций)

- Ежедневно принимать по 3 г порошка анисовых плодов.
- Ежедневно принимать по 3—5 капель эфирного анисового масла на кусточке сахара.
- Взять 4 чайные ложки семян аниса, залить 1 стаканом воды и прокипятить в течение 6—7 минут, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день.

Ангина

- Взять 1 столовую ложку семян аниса, растереть их и залить 1 стаканом кипятка, настаивать в теплом месте 20 минут, процедить. Принимать по 1—2 столовые ложки настоя 3—6 раз в день или полоскать горло как можно чаще.

Бели

- Взять 1 чайную ложку семян аниса, залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 20 минут. Процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3—4 раза в день или спринцеваться.

Бессонница

- Добавить 1 чайную ложку истолченных семян аниса в 1 стакан горячего молока, дать настояться, процедить и добавить 1 чайную ложку меда. Пить теплым. Для детей дозу нужно уменьшить до 1/2 стакана.

Бронхит

- Тщательно смешать 100 г молотых семян льна, 20 г порошка плодов аниса, 20 г порошка корня имбиря с 0,5

кг чесночно-медовой смеси. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Взять 200 г измельченных семян аниса, залить 1 л 90-процентного спирта, настоять. Принимать по 5—10 капель настойки 3 раза в день.
- Взять 4 чайные ложки семян аниса, залить 1 стаканом воды, кипятить 6—7 минут, процедить. Принимать по 2 столовые ложки через каждые 2 часа. Если бронхит не в острой стадии, то принимать по 2 столовые ложки тепло-го отвара 3 раза в день.

Воспаление легких

- Взять поровну плодов аниса, плодов малины, коры ивы, цветков липы и листьев мать-и-мачехи. Заварить 1 столовую ложку смеси 2 стаканами кипящей воды, кипятить 5—10 минут и процедить через марлю. Пить как чай, в горячем виде.

Гастрит

- Взять 5 г плодов аниса и залить 1 стаканом кипятка, настоять в термосе 2 часа. Пить по 1/4 стакана настоя 3—4 раза в день при остром гастрите и схватках в желудке.

Головокружение

- Капнуть на кусочек сахара 3 капли эфирного анисового масла. Принимать 2—3 раза в день, если головокружение вызвано мигренью.

Дискинезия желчевыводящих путей

- Взять 1 чайную ложку семян аниса, залить 1 стаканом кипятка, настоять

в течение 20 минут, процедить. Принимать по 2 столовые ложки настоя 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

Запах изо рта

- Взять 2 чайные ложки семян аниса, залить 1 стаканом кипятка, настоять 15 минут, процедить. Полоскать горло и рот после еды.

Запор

- Взять 1 чайную ложку семян аниса, залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 20 минут, процедить. Принимать по 2 столовые ложки настоя 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

Импотенция

- Съедать ежедневно по 3 г семян аниса или принимать по 3—5 капель эфирного масла.

Ларингит

- Взять 1 чайную ложку измельченных плодов аниса, заварить 1 стаканом кипятка и поставить на медленный огонь на 15 минут, процедить через марлю. Принимать по 2—3 столовые ложки настоя 3—4 раза в день за 20 минут до еды. Настой поможет снять сухость в горле, устранил осиплость голоса.

Мочекаменная болезнь

- Взять 2 чайные ложки семян аниса, залить 1 стаканом кипятка, настоять 15 минут, процедить. Принимать по 2 столовых ложки настоя 3 раза в день за 20—30 минут до еды. Принимать настой в течение 3—4 недель.

Недостаточная лактация

- Взять 2 чайные ложки семян аниса, залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут на водяной бане, затем охладить в течение 10 минут, процедить, добавить 1 столовую ложку сахара. Принимать по 2 столовых ложки отвара 4 раза в день до еды.

Обмороки

- Взять 2 части плодов аниса, по 1 части корневищ валерианы лекарственной, травы тысячелистника и листьев Melissa. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать в течение дня в 2—3 приема.

Отеки

- Взять 4 чайные ложки семян аниса, залить 1 стаканом кипятка и варить 7 минут, процедить. Пить по 2 столовых ложки отвара 3 раза в день до еды.

Перикардит

- Взять 2 части плодов аниса, по 1 части корневищ валерианы лекарственной, травы тысячелистника и листьев Melissa. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать в течение дня в 2—3 приема.

Простуда

- Взять 100 г семян аниса и залить 0,5 л 90-процентного спирта. Принимать по 5—10 капель настойки 3 раза в день.

● Влить в небольшую кастрюльку 1 стакан холодной воды, насыпать 1/2 стакана анисовых семян, довести до кипения и кипятить на слабом огне 15 минут. Процедить. В отвар добавить 1/4 стакана липового меда, 1 столовую ложку коньяка, вновь довести до кипения, настаивать, пока не остынет. Принимать по 1 столовой ложке каждые 30 минут.

Снижение аппетита

● Взять 1 чайную ложку измельченных плодов аниса, залить 1 стаканом кипятка, настоять, остудить и пить по 1/2 стакана за 30 минут до еды.

● Залить 40 г семян аниса, 1 г корицы и 0,5 кг сахара 1 л воды. Настаивать в течение 6 недель, процедить. Принимать по 1 столовой ложке настоя после еды.

Тонзиллит хронический

● Взять 4 столовые ложки измельченных семян аниса, залить 1 л воды и поставить на водяную баню, кипятить 15 минут, сразу, не остужая, процедить. Принимать по 2 столовые ложки теплого отвара или полоскать горло. Отвар для ингаляций должен быть свежим.

АРНИКА ГОРНАЯ (*Arnica montana*)

Травянистый многолетник с коротким корневищем и прямостоячим малооблиственным стеблем 15—80 см высотой. Оранжево-желтые цветки собраны в корзинки на верхушках стеблей. Цветет с июня, плодоносит в июле—августе.

В соцветиях содержатся арницин (до 4%), эфирное масло (0,1—0,9%), ду-

бильные вещества (около 5%), цинарин, стерины, жирное масло, аскорбиновая кислота, сахара, органические кислоты, камедь и инулин.

В качестве лекарственного сырья используют цветки, которые собирают в июне—июле. Они обладают кровоостанавливающим действием, повышают тонус матки у женщин, обладают желчегонным действием, улучшают питание сердечной мышцы.

Настой и настойка цветков снижают рефлекторную возбудимость коры головного мозга, обладают противосудорожным и успокаивающим действием.

Маточное кровотечение

● Залить 1 столовую ложку арники горной 1 стаканом кипятка, настаивать 4 часа, принимать по 1/4 стакана 3—4 раза в день.

Раны

● Взять 3 столовые ложки арники горной, залить 1,5 стакана кипятка, настоять. Прикладывать к ране для остановки кровотечения.

Холецистит и дискинезия желчевыводящих путей

● Взять 3 столовые ложки цветков арники и залить их 1 стаканом кипятка в эмалированной посуде, закрыть крышкой и поставить на водяную баню на 15 минут. Затем снять с огня и настоять еще 45 минут, после чего процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды с молоком.

БАДАН ТОЛСТОЛИСТНЫЙ (*Bergenia crassifolia*)

Вечнозеленый травянистый многолетник с толстым ползучим длинным корневищем до 1 м длиной.

Стебель высотой до 50 см, безлистный. Листья собраны в прикорневые розетки, кожистые, до 30 см в диаметре. Цветки розовые. Плоды — коробочки с многочисленными семенами. Цветет в мае—июне, плоды созревают в августе.

Все части растения содержат танины: листья — 15—20%, корневища — 15—27%, семена — 18%. Быстро накапливает дубильные вещества. В листьях содержится арбутин (10—20%).

В качестве лечебного средства используют корневище, которое заготавливают в июне—июле. Обладает кровоостанавливающим, противовоспалительным, вяжущим и антисептическим действием.

Отравление, дуоденит

● Для подавления ядов, попавших в желудок, замочить в воде бадан толстолистный, а также отварить листья ревеня и приложить как компресс к области желудка.

Пародонтоз

● Залить 2 столовые ложки измельченных (черных) листьев бадана толстолистного 1 стаканом кипятка, настаивать 4 часа, процедить. Пить по 2 столовых ложки 3 раза в день после еды. Одновременно настой применяют для ротовых ванночек перед приемом пищи.

Снижение иммунитета

● Взять несколько листьев бадана, пролежавших зиму под снегом (почерневших), залить кипятком, настаивать 30 минут, затем процедить, добавить по вкусу сахар или мед. Пить вместо чая. Прекрасно утоляет жажду.

БАЗИЛИК КАМФОРНЫЙ (ОГОРОДНЫЙ) (*Ocimum basilicum*)

Однолетнее растение с ветвистым стеблем и яйцевидными листьями. В высоту достигает 70 см. Цветки белые или розовые. Цветет в летние месяцы. Базилик содержит эфирное масло, богатое камфарой. Содержание эфирного масла в растении наиболее высоко в период бутонизации.

Для лечения используют траву (стебли — без нижних одревесневевших частей, листья, цветки), собирать которую можно несколько раз за лето. Базилик обладает вяжущим, противовоспалительным, ранозаживляющим, антисептическим действием.

Благодаря последнему свойству базилик полезно употреблять во время эпидемий гриппа.

Он усиливает циркуляцию крови, улучшает работу пищеварительных органов, снимает зубную боль, расслабляет гладкую мускулатуру матки, снимает вздутие кишечника. Противомикробное действие базилика усиливается в сочетании с лавандой и кориандром.

Это интересно. Славянские народы часто использовали базилик как символ семейного счастья и бессмертия.

Индийцы наделяли базилик магическими свойствами, способными раскрывать сердце и ум, одарять человека

любовью, усиливать сострадание и веру, давать ясность рассудку.

Абхазцы, славящиеся своим долголетием, утверждают: «Кто базилик жует, тот долго живет».

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Ангина

● Смешать 1 г эфирного масла базилика и 50 г сахарной пудры. Принимать по 1 столовой ложке смеси, запивая липовым чаем, после еды.

Грипп

● Принимать по 2—5 капель эфирного масла базилика с медом 2—3 раза в день.

Зуд кожи

● Взять 2 столовые ложки высушенной травы базилика, залить 0,5 л кипятка, остудить, процедить. Пить по 1/2 стакана настоя 2—3 раза в день до еды.

Мочекаменная болезнь

● Взять 2 столовые ложки цветков базилика, залить 1 стаканом кипятка, прокипятить, остудить и процедить. Принимать как мочегонное средство.

Нервное напряжение, повышенная утомляемость

● Взять 1 столовую ложку травы базилика, залить 1 стаканом кипятка, настоять 15—20 минут. Пить как чай с сахаром или медом, но не более 2 раз в день.

Тошнота

● Взять 1 столовую ложку базилика, залить 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить и пить во время приступов тошноты или рвоты.

Фригидность (половая холодность)

● Взять по 5 столовых ложек цветков базилика и травы тысячелистника, залить смесь 1 л вина типа кагор, настаивать 20 дней, периодически встряхивая, процедить. Принимать по 1/2 стакана настойки 3 раза в день после еды.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Зубная боль

● Смочить кусочек ваты в эфирном масле базилика и положить на больной зуб.

● Взять 1 столовую ложку травы базилика, залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 15—20 минут, процедить. Полоскать рот. При ангине этим же настоем полоскать горло.

Кашель

● Смешать в равной пропорции эфирные масла базилика и эвкалипта, развести их в стакане кипятка и вдыхать пары масел, наклонив голову к стакану и накрыв ее полотенцем (т. е. делать ингаляции).

Конъюнктивит

● Взять 2 столовые ложки высушенной травы базилика, залить 0,5 л кипятка, остудить, процедить. Промывать глаза.

Нервное напряжение

- Взять 4 столовые ложки травы, залить 1 л кипятка, прокипятить в течение 5 минут на медленном огне, остудить, процедить и влить в теплую воду ванны. Принимать ванну не более 20 минут.

Отит

- Взять 2 столовые ложки измельченной травы базилика, залить 0,5 л кипятка, поставить на медленный огонь, довести до кипения, но не кипятить, снять с огня и дать настояться 10 минут. Делать компресс на больное ухо. Держать компресс 1—2 часа. Компресс можно делать ежедневно, пока болит ухо.

Раны

- Взять 1 столовую ложку семян базилика, залить 1 стаканом кипятка, настоять 15 минут. Промывать трудно заживающие раны.

БЕЛЕНА ЧЕРНАЯ (*Nyoscyamns niger*)

Двухлетнее растение высотой до 60 см с неприятным дурманящим запахом.

Корень стержневой. Листья темно-зеленые или серовато-зеленые. Цветки крупные, грязно-желтые, с фиолетовыми прожилками. Плоды — коробочки с крышечками. Цветет в июне—августе.

В народной медицине используют листья и верхушки стеблей двухлетних растений во время цветения, а также семена. Белена снимает спазмы, уменьшает боль, в небольших дозах является успокоительным средством.

Внимание! Растение очень ядовитое (во всех органах содержится до 1% тропановых алкалоидов) — в больших дозах может вызвать сильное возбуждение и отравление.

Это интересно. Природное свойство белены возбуждать нервную систему колдуны использовали для того, чтобы придать силы психически истощенному человеку. А в небольших дозах — наоборот, чтобы успокоить. Так, они давали сильно возбужденному человеку носить с собой целое растение белены, этим можно было снять нервное напряжение.

Воспаление полости рта

- Скрутить сухие листья белены, как сигары, и курить их при воспалении, стараясь задерживать дым во рту.

Желудочно-кишечные заболевания

- Залить 1 чайную ложку листьев белены 0,5 л кипятка и настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды при болях.

Невралгия, ревматизм, подагра

- Свежие листья белены залить водой в соотношении 1:10, настаивать 15 дней. Процедить. Применять для растираний.

- Взять свежие листья белены, смочить их в нашатырном спирте (соотношение 1:1), а затем настоять в подсолнечном масле (1:5). Натирать больные места.

БЕЛЛАДОННА ОБЫКНОВЕННАЯ, ИЛИ КРАСАВКА (*Atropa belladonna*)

Многолетнее ветвистое травянистое растение до 2 м высоты с мясистым корнем и коротким подземным побегом. Листья очередные, яйцевидные. Цветки колокольчатые с двойным околоцветником, буровато-фиолетовые. Плоды — черные блестящие ягоды. Цветет все лето.

В лечебных целях используют листья и корни. Листья собирают в июне, во время цветения, а корни выкапывают осенью. Белладонна обладает спазмолитическим, болеутоляющим действием. Ее можно применять при отравлениях. Из белладонны получают алкалоид атропин, применяемый в офтальмологии.

Внимание! Растение очень ядовито. Во всех органах содержатся тропановые алкалоиды: атропин, гиосциамин, скополамин. Больше всего их в плодах и ягодах. Много яда находится в ягодах белладонны — 3—4 съеденные ягоды могут привести к смертельному исходу.

Это интересно. В древности белладонна использовалась как яд и считалась колдовским зельем.

Болезнь Паркинсона

● *Рецепт народного целителя из Болгарии Ивана Раева.* Взять 30 г измельченных корней белладонны, добавить кофейную чашку активированного угля, залить 3 стаканами сухого белого вина, поставить на огонь и варить 10 минут, затем процедить. Принимать

по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды 3 дня подряд. В течение трех часов после приема винного отвара белладонны съесть размолотый мускатный орех на кончике ножа и жевать корень айра.

Гастрит, бронхиальная астма

● Принимать порошок белладонны 2—3 раза в день на кончике ножа.

Внимание! Признаки отравления белладонной: расширение зрачков, сухость во рту, затрудненное мочеиспускание. Признаки сильного отравления: судороги, двигательное возбуждение, галлюцинации, бред, потеря сознания.

БЕССМЕРТНИК ПЕСЧАНЫЙ (*Helichrysum arenarium*)

Многолетнее травянистое беловато-войлочное растение с деревянистым темно-бурым корневищем.

Листья продолговатые. Цветки мелкие, собраны в соцветия лимонно-желтого или оранжевого цвета. Цветет с мая по сентябрь, плоды созревают в августе—сентябре.

Цветочные корзинки с верхними частями побегов содержат флавоноидные гликозиды (0,25%), стерины, смолы, эфирное масло (0,05%), сапонины, сахара, дубильные и красящие вещества, жирные кислоты, каротин, витамин С, соли натрия, кальция, железа, марганца. В лечебных целях используют цветки, которые собирают в июне — июле.

Бессмертник обладает желчегонным, мочегонным, потогонным, отхаркивающим, кровоостанавливающим, противомикробным, обезболивающим

и противоглистным действием. Он способен повышать артериальное давление, усиливать секреторную деятельность желудка и поджелудочной железы.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Гепатит

● Взять 3 части цветков бессмертника, 2 части кукурузных рылец, по 1 части травы льнянки и травы золототысячника. Залить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом крутого кипятка, настоять 30 минут. Процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Внимание! Льнянка ядовита. Строго соблюдать дозировку.

● Измельчить 16—18 стеблей с цветками бессмертника. Варить 8—10 минут в 1 л воды. Пить по 1/2 стакана вместе с 1/2 стакана горячего молока и 2 чайными ложками меда за 30 минут до еды. Принимать 4 дня, затем сделать 2-дневный перерыв. Курс лечения — 2 месяца.

● Взять в равных частях цветки бессмертника и траву зверобоя продырявленного. Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать настой по 2 столовых ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

Гипертония

● Взять по 25 г цветков бессмертника песчаного и листа вахты трехлистной. Залить это количество травы 2 л воды, вскипятить 1 раз и выпарить до 1 л. Принимать 3 раза в день по 1/4 стакана в течение 1 месяца.

Дискинезия желчевыводящих путей

● Взять по 4 части травы зверобоя продырявленного и цветков бессмертника песчаного, 3 части травы спорыша, 1 часть цветков ромашки аптечной, 2 части коры крушины. Залить 4 столовые ложки смеси на ночь 1 л холодной воды, утром довести до кипения на слабом огне, кипятить 5—10 минут, остудить, процедить. Выпить натощак утром 1 стакан отвара, а остальное разделить на 4 приема и пить в течение дня после еды.

Желчно-каменная болезнь

● Взять 5 частей травы тысячелистника, 3 части цветков бессмертника, 2 части корня ревеня. Заварить 1 столовую ложку смеси в 1 стакане кипятка, настоять до охлаждения и выпить вечером за один прием.

Мочекаменная болезнь, воспаление мочевого пузыря

● Залить 1 столовую ложку цветков бессмертника 2 стаканами крутого кипятка и настоять в термосе 1 час. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс приема — 20—25 дней.

Холецистит, желчно-каменная болезнь, желтуха, болезни желудка

● Залить 1 столовую ложку цветков бессмертника 2 стаканами воды и в закрытой посуде нагревать на водяной

бане 10 минут, затем настаивать еще 30 минут и процедить. Принимать теплым по 1/2 стакана за 30 минут до еды 3—4 раза в день в течение 10—15 дней.

- Взять 3 чайные ложки цветочных корзинок бессмертника, залить 0,5 л холодной кипяченой воды, настоять 3 часа. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

- Измельчить 14—16 стеблей травы с цветками бессмертника песчаного и варить в 1 л воды в течение 8—10 минут. Смешать 1/2 стакана отвара с 1/2 стакана горячего молока, подсластив молоко 2 чайными ложками меда, пить за 30 минут до еды. Принимать в течение 4 дней, затем сделать перерыв 2 дня. Курс лечения — 2 месяца.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Синусит

- Заварить 1 столовую ложку взятых в равных количествах цветков бессмертника, золототысячника и пижмы 1 стаканом кипятка, настоять 40 минут и прикладывать смесь вместе с цветками в виде компресса к носу.

Укус бешеного животного

- При укусе бешеного животного взять 2 чайные ложки соцветий бессмертника, залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

БУДРА ПЛЮЩЕВИДНАЯ (*Glechoma hederacea*)

Многолетнее травянистое растение с ползучим укореняющимся стеблем высотой до 20 см. Листья округлые,

опушенные. Мелкие цветки фиолетово-синего цвета собраны в пучки в пазухах листьев. Цветет в апреле—июле.

Будра содержит тритерпеновые соединения, иридоиды, флавоноиды, фенолкарбоновые кислоты, алкалоиды, дубильные вещества.

Для лечения используют траву, которую заготавливают во время цветения будры.

Обладает противовоспалительным, противомикробным, обезболивающим, кровоостанавливающим и ранозаживляющим действием.

Возбуждает аппетит, улучшает обмен веществ.

Внимание! Растение ядовито. Строго соблюдать дозировку!

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Простуда, кашель, насморк

- Взять 1 чайную ложку будры, залить 1 стаканом кипятка и настоять 1 час. Принимать по 50 мл теплого настоя 2—4 раза в день.

Снижение аппетита

- Залить 1 чайную ложку травы будры 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, затем процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Ангина

- Залить 1 столовую ложку травы 1 стаканом кипятка и дать настояться. Полоскать горло теплым настоем.

Гнойные нарывы

● Прикладывать свежие листья будры к нарывам для ускорения их созревания и уменьшения боли.

Подагра, перелом кости

● Взять 1 столовую ложку будры и залить 1 стаканом воды, поставить на огонь и варить 10 минут. Сделать компрессы и прикладывать к пораженным местам.

БУКВИЦА ЛЕКАРСТВЕННАЯ (*Betonica officinalis*)

Высокое (до 100 см) многолетнее травянистое растение с четырехгранным волосистым стеблем.

Листья продолговато-яйцевидные. Пурпурно-красные цветки собраны в колосок. Цветет в июне—августе.

В траве содержатся алкалоиды, дубильные вещества (3—5%), флавоноидные гликозиды, холин, бетаин, эфирное масло. Лечебными свойствами обладает трава, которую заготавливают во время цветения, и корни — их заготавливают осенью. Буквица оказывает противоастматическое и отхаркивающее действие, а также обладает слабительным и успокоительным свойствами. Наличие в растении стахидрина способствует кровесвертыванию, а также длительному снижению кровяного давления.

Бронхиальная астма, сильный кашель

● Взять 1 столовую ложку измельченной травы буквицы и залить 2 ста-

канами кипятка, настаивать 2 часа под крышкой, затем процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой.

Желудочно- кишечное расстройство

● Взять 1 столовую ложку измельченных корней буквицы и залить 0,5 л воды, поставить на медленный огонь и варить 5 минут, остудить и процедить. Принимать по 3/4 стакана 3 раза в день до еды.

Насморк

● При длительном насморке высушить листья буквицы, растолочь их в порошок и нюхать 2—3 раза в день.

Нервное истощение, головокружение

● Взять 1 столовую ложку травы буквицы, залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 10 минут, добавить 1 стакан виноградного вина, настаивать 2 часа, процедить и принимать по 2 столовые ложки 4 раза в день перед едой.

Раны

● Использовать тот же рецепт приготовления настоя, что и для лечения бронхиальной астмы (см. выше). Настой буквицы смешать в равной пропорции с медом и принимать для скорейшего заживления ран.

БУРАЧНИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ, ИЛИ ОГУРЕЧНАЯ ТРАВА (*Borago officinalis*)

Однолетнее овощное растение со стержневым корнем и прямостоячими опушенными побегами 80—100 см высотой.

Листья крупные, овальные, волосисто-опушенные, мясистые.

Соцветия щитковидно-метельчатые. Цветки крупные, голубые с розовым оттенком. Цветет в июне—июле.

Бурачник лекарственный богат витаминами.

Трава содержит 30% слизи, сапонины, много солей калия, сахара, смолистые и дубильные вещества, аскорбиновую, лимонную, яблочную, молочную и другие кислоты.

В народной медицине применяют траву и цветки, собирают в июне—июле.

Листья собирают до появления цветочных побегов, молодые растения используют в пищу целиком вместо шпината.

Обладает противовоспалительным, обезболивающим, мочегонным, потогонным и слабительным действием.

Отвар молодых листьев успокаивает нервную систему и кашель. Оказывает благоприятное действие на обмен веществ.

Лихорадка

● Залить 1 стаканом кипятка 3 г сухих цветов или 10 г сухих листьев бурачника лекарственного и настоять, укутав, в закрытой посуде 5 часов. Пить по 1 столовой ложке 6 раз в день. После каждого месяца лечения нужно делать перерыв на 10 дней.

Миозит

● Принимать описанный выше настой по 1/3 стакана 3 раза в день.

Отеки, ревматизм суставный

● Взять 10 г травы бурачника с цветками, заварить 1 стаканом кипятка, настоять в плотно закрытой посуде в течение 5 часов, процедить, добавить немного сахара. Принимать по 2 столовые ложки настоя в день в течение 5—6 дней.

ВАЛЕРИАНА ЛЕКАРСТВЕННАЯ (*Valeriana officinalis*)

Многолетнее травянистое растение с небольшим корневищем, многочисленными шнуровидными корнями и нередко со столонами, на которых образуются «детки».

В высоту достигает 100 см. Стебель прямой, внутри полый. Цветки бледно-розовые, почти белые, мелкие, душистые. Цветет с мая по август, плодоносит с июля. Плод — семянка.

В подземных органах находятся эфирное масло сложного состава (0,1—2,9%), алкалоиды валерин и хитинин, дубильные вещества, сахара, органические кислоты и др.

Используют корневище и корни, которые выкапывают в сентябре—октябре. Издревле используют валериану как средство, способное снижать возбудимость нервной системы, расширять сосуды сердца, нормализовать сон, усиливать действие снотворных средств.

Валериана обладает противосудорожной активностью. Способна она

снимать и спазмы желудочно-кишечного тракта. Отваром валерианы можно изгонять ленточных глистов.

Это интересно. В одной из легенд рассказывается, что однажды Пантелей-целитель пошел в лес ночью. Вышел он на лесную опушку и среди кустов увидел множество светло-розовых мерцающих огоньков, которые распространялись «тонкими струйками». Так как огоньки шли из-под земли, то Пантелей стал раскапывать корни диковинного растения и, к своему удивлению, обнаружил, что чем больше он их копает, тем лучше себя чувствует. Когда он набрал полную сумку этих чудодейственных корешков, то душа его наполнилась радостью и весельем. Он раздал выкопанные корешки людям, и они, употребляя их, чувствовали прилив жизненных сил.

Беспокойство

● Залить 1 столовую ложку измельченных корней и корневищ валерианы 1 стаканом горячей воды и кипятить на медленном огне в течение 15 минут, остудить. Принимать по 1 столовой ложке настоя 2—3 раза в день.

Бессонница

● Взять 2 чайные ложки измельченного сухого корневища и корней валерианы и залить холодной водой. Настоять в течение 8—10 часов, затем нагреть так, чтобы настой стал приятно теплым. Процедить и выпить чай за 30 минут до сна.

● Добавить несколько капель валерианового эфирного масла в ванну при купании ребенка, если он плохо спит.

● Капнуть немного эфирного масла валерианы на зажженную электрическую лампочку или поставить миску с водой, к которой примешано эфирное масло, на батарею парового отопления.

Гипертония

● Залить 1 столовую ложку корневища и корней валерианы 1 стаканом кипятка, поставить на медленный огонь и кипятить 15 минут, остудить, процедить. Принимать по 1 столовой ложке настоя 2—3 раза в день.

Глисты

● Взять 1 столовую ложку измельченных корней и корневищ валерианы, залить 1 стаканом кипяченой охлажденной воды. Настоять под крышкой в течение 8—12 часов, процедить. Принимать по 1 столовой ложке настоя 3—4 раза в день. Настой помогает от ленточных глистов.

Менопауза и климакс

● Взять 2 столовые ложки сухих измельченных корней и корневищ валерианы и залить 0,5 л кипятка. Выдерживать 15 минут под закрытой крышкой на горячей водяной бане, настоять — пока не остынет, процедить, оставшееся сырье отжать в полученный настой, довести его до первоначального объема кипяченой водой. Пить по 1/2 стакана настоя 2—3 раза в день через 30 минут после еды при повышенной утомляемости, болях в области сердца, повышенном артериальном давлении при климаксе.

Мигрень

● Добавить в стакан с холодной водой 5 капель эфирного масла. Намочить в этой воде платок и положить его на голову.

Простуда

● Взять по 1 столовой ложке корня валерианы и травы чабреца, по 2 столовые ложки мяты и зверобоя, пачку (250 г) черного чая, все смешать. Залить 1 чайную ложку смеси 1 стаканом кипятка и накрыть салфеткой. Пить по 6—8 стаканов чая в день.

ВАСИЛЕК СИНИЙ (*Centaurea cyanus*)

Одно- или двухлетнее растение с прямым, слегка опушенным стеблем 30—100 см высотой. Листья линейные. Соцветие — корзинки. Цветки голубые, синие. Плод — семянка. Сорняк. Цветет с конца мая до сентября, плодоносит в июле—сентябре.

В лечебных целях используют листья и венчики цветков василька. Собирают корзинки в период полного цветения растения (в мае—августе), из которых выщипывают краевые синие цветки и частично трубчатые — не более 40%. Цветки содержат гликозиды (центаурин, цикориин, цианин), аскорбиновую кислоту, каротин. Обладает мочегонным, потогонным и желчегонным свойствами. Помогает при простудах, конъюнктивите, блефарите. Имеет ранозаживляющее свойство. Ванны из травы василька принимают при кожных заболеваниях.

Внимание! Настои и отвары василька слабоядовиты. Беременным не принимать!

Это интересно. Латинское ботаническое название василька — *Centaurea cyanus*. *Centaurea* — это латинизация греческого слова *kentaurion* — кентавр. Кентавр — мифологическое существо с туловищем лошади и торсом бородатого человека, несущего в руке зажженный факел. Один из этих кентавров — Хирон, отличавшийся умением лечить целебными травами, нашел, что сок василька обладает драгоценным свойством заживлять раны. Когда Геркулес ранил Хирона отравленной стрелой, то кентавр сам залечил рану лекарством из синего василька. С тех пор это растение называют цветком кентавра (*Centaurea*).

Что касается второй половины его названия — *cyanus*, то она по-латыни обозначает «синий», окраску, которая является характерной для василька.

Это ботаническое название было дано васильку лишь в XVIII веке, когда знаменитый шведский ботаник К. Линней впервые привел в порядок всю ботаническую номенклатуру и дал названия всем известным в это время растениям, согласно их отличительным признакам или историческим данным. У древних же он слыл под общим названием «цианус».

Русское название цветка «василек» произошло от имени одного молодого парня — Василия, будто бы околдованного и погубленного русалкой. Прекрасная русалка влюбилась в пахаря Василия. Пошел как-то Василий к реке умыться и напиться, перед ним появилась красавица и стала звать его в реку, но поняла, что он не оставит землю, и превратила его в цветок, напоминающий голубую воду.

Из всех народов Европы наибольшей любовью и популярностью василек пользовался и пользуется у немцев. Особенно же он стал им дорог с тех пор, как сделался любимым цветком

императора Вильгельма I и его матери, королевы Луизы.

Рассказывают, что будто бы на одном придворном балу, который несчастная королевская чета вынуждена была дать в честь императора Наполеона и его генералов, королева Луиза появилась без всяких драгоценных украшений, лишь с венком из васильков на голове. И когда французы по поводу этого начали отпускать остро-ты, королева заметила: «Да, господа, все наши драгоценные вещи частью разграблены, частью проданы, а наши поля так вами вытоптаны, что даже и полевой цветок является теперь большой редкостью». Победители не нашлись что ответить на это и замолчали.

Существует и такое предание: в 1823 году у И. А. Крылова произошел такой сильный апоплексический удар, что лечащие врачи уже не верили в его выздоровление.

Императрица Мария Феодоровна, питавшая к знаменитому баснописцу искреннее расположение, прислала ему букет цветов и переселила его для поправления здоровья к себе в Павловск, сказав: «Под моим надзором он скорее поправится».

Когда Крылов действительно поправился, то первой написанной им после тяжелой болезни была басня «Василек», в которой он, выражая свою благодарность, изобразил императрицу солнцем, а себя — в виде василька, простого дикого цветка, который недостойн того, как это высказывает в басне жук, чтобы солнышко его пригрело. Но он тем не менее восклицает с восторгом в заключение:

...Солнышко взошло, природу осветило,
По царству Флорину рассыпало лучи.
И бедный Василек, завянувший в ночи,
Небесным взором оживило.

Во многих странах целители считали, что отвар васильков может спасти от глазных болезней. Во Франции настой васильков на талой воде называли «casse-lunettes» (разбивающий очки), так как предполагалось, что благодаря этому цветку больные глаза настолько укрепляются, что не имеют более нужды в очках.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Водянка

- Заварить 1—2 чайные ложки цветков василька синего стаканом кипятка, настоять час, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день за 10—15 минут до еды.

Гидронефроз

- Взять 2 части листьев толокнянки, по 1 части корня петрушки, березовых почек, листьев вахты трехлистной, корень девясила. Залить 1 столовую ложку сбора 2 стаканами кипятка, кипятить 7—10 минут, добавить 1 чайную ложку цветков василька, настоять 20 минут. Принимать по стакану 3 раза в день перед едой в теплом виде.

Желтуха

- Настоять лепестки василька на водке в соотношении 1:10. Пить по 20—30 капель настойки на 1 столовую ложку теплой воды 3—4 раза в день до еды.

Желудочное кровотечение

- Взять по 2 столовые ложки корней василька синего, травы тысячелистни-

ка, травы хвоща полевого. Залить 2 столовые ложки сбора 0,5 л воды и кипятить, пока объем жидкости не составит 0,3 л. Принимать по 2 столовые ложки отвара каждый час. После прекращения кровотечения отвар пьют еще 2 дня по 2 столовые ложки в день.

Отеки

- Взять 1 чайную ложку лепестков василька, залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час в закрытой посуде. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Приготовить состав из листьев толокнянки, цветов василька и корня солодки в равных долях. Заварить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, остудить и процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Желчно-каменная болезнь

- Смешать 2 столовые ложки цветков василька, 1 столовую ложку корня одуванчика, 4 столовые ложки цветков календулы, 1 столовую ложку корня крапивы, 1/3 столовой ложки донника. Заварить 1 столовую ложку смеси 1 л кипятка, положить 5 кусочков сахара, размешать и, накрыв теплым платком, настаивать час. Пить перед едой по стакану 4—5 раз в день.

Снижение аппетита

- Взять 1/2 столовой ложки цветков василька голубого, заварить 1 стаканом кипятка. Выпить за 30 минут до еды.

Инфаркт миокарда

- Залить 100 г свежесорванной травы василька (в начале цветения) 2 стаканами оливкового или подсолнечного масла, закрыть плотно крышкой и поставить на солнце на 20 дней, после чего процедить. Принимать по 1 чайной ложке утром натощак для нормализации сердечной деятельности после инфаркта.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Веснушки

- Смешать по 2 столовые ложки травы бессмертника, календулы, фиалки трехцветной, 3 столовые ложки зверобоя и 1 столовую ложку цветов василька. Заварить 2 столовые ложки сбора 0,5 л кипятка и настоять ночь в термосе. Протирать лицо 3—4 раза в день.

Нефрит, цистит, уретрит

- Взять 1 столовую ложку краевых лепестков василька, залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять 2 часа. Принимать по 1/4 стакана 3—4 раза в день.

Воспаление век

- Взять 1 столовую ложку цветков василька, настаивать в 1/2 стакана растительного масла. В этом настое смочить ватные тампоны, наложить их на веки на 15—20 минут, затем протереть кожу тампоном, смоченным в водном настое цветков василька. Для его получения 1 столовую ложку цветков

залить 1 стаканом кипятка и настаивать 30 минут.

- Собрать утреннюю росу с васильков на Ивана Купала. Промыть веки росой.

Жирная кожа

- Залить 1 столовую ложку цветков василька 1 стаканом кипятка и настаивать 30 минут. Протирать кожу настоем 2—3 раза в день. Этот же настой смешивают с 1 ложкой одеколona или водки. Полученную смесь используют при жирной, пористой коже для протираний и компрессов.

- Салфетки из марли, сложенные в 2—3 слоя, или махровое полотенце смочить в вышеописанном настое, слегка отжать и быстро положить на лицо так, чтобы середина компресса приходилась на подбородок, а края покрывали щеки. Компресс менять 3—4 раза, начиная с горячего и заканчивая холодным. Горячие компрессы накладывать на 3—4 минуты, холодные — на 10—15 минут.

Конъюнктивит

- Взять по 20 г травы льнянки, цветков василька и цветов бузины, смешать, залить сбор 2 стаканами кипятка, настоять 8 часов и процедить. Применять такой отвар для промывания, а также в виде примочек или капель. Настой уменьшает воспаление, устраняет гной и улучшает зрение.

- 1. Для промывания глаз комочек ваты смочить свежее кипяченым и остуженным настоем. Раздвинуть веки указательным и большим пальцами левой руки — и промыть глаз, выжимая над ним комок увлажненной ваты.

- 2. Примочки делают следующим образом: чистую вату, смоченную раствором лекарства, прикладывают к закры-

тым векам, меняя через каждые 10—15 минут. Общее время процедуры — 30—60 минут.

- 3. Закапывание: тщательно вымыть руки, двумя пальцами правой руки взять пипетку, набрать лекарство, указательным пальцем левой руки оттянуть нижнее веко. Смотреть при этом вверх. Не касаясь ресниц и век, закапать 1—2 капли лекарства на слизистую оболочку оттянутого века. Чтобы капли не стекали на щеку, подложить под палец комочек ваты. (Не следует выливать из пипетки остатки лекарства во флакон с лекарственным средством.) Сразу же после закапывания капель в глаз внутренний край нижнего века около носа прижимают пальцем (здесь проходят слезные пути) и держат его в этом положении около минуты для того, чтобы лекарство не ушло из глаза через слезные пути в нос и носоглотку.

Раны, бородавки

- Порошком измельченных семян василька присыпают бородавки и незаживающие раны. При лечении бородавок семена можно прикрыть сверху полоской липкого пластыря.

Усталость и покраснение век

- Взять 3 столовые ложки цветков василька, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Использовать для глазных ванночек также при покрасневших веках, ячмене и усталых, утративших блеск глазах.

- Залить 1 столовую ложку васильков 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Тампоны, смоченные теплым настоем, накладывать на глаза на 15—20 минут.

ВАХТА ТРЕХЛИСТНАЯ (*Menyanthes trifoliata*)

Многолетнее травянистое растение 15—35 см высотой с толстым ползучим корневищем.

Листья тройчато-рассеченные, на длинных черенках. Бледно-розовые цветки собраны в кисть. Цветет в мае—июне в течение 2 недель. Плод — коробочка. Плоды созревают в конце июля—середине августа.

В листьях содержатся горькие гликозиды, алкалоид генцианин, 3—7% дубильных веществ, витамин С.

В качестве лечебного сырья используют листья, которые можно собирать с мая по июль включительно.

Настой вахты возбуждает аппетит, повышает настроение и работоспособность. Обладает желчегонным, противосудорожным, обезболивающим действием.

Это интересно. В трогательной сказке, повествующей о том, как появился этот цветок, злая мачеха сбросила ненавистную ей падчерицу по имени Вахта в реку.

Девочка не умерла, а превратилась в русалочку. Но она скучала по земле и однажды, послушавшись строгого запрета царицы подводного царства, вышла на берег и побежала в лес послушать рассказы гномов.

Ей было интересно и вольготно в лесу, но и домой в подводное царство тоже тянуло. Когда она вдоволь наговорила с гномами и прибежала к реке, царица не стала больше отпускать Вахту, приказав ей вечно стеречь вход в подводное царство.

Русалочка заплакала, слезы текли ручьями, ничто ее не могло успокоить. Постепенно от влаги ее ноги превратились в корешки, руки — в листочки,

а головка стала цветочком с розовой косой. Так появилась вахта — растение нежное и очень целебное.

Бессонница

● Взять 4 части листьев вахты трехлистной, по 3 части корней валерианы лекарственной и листьев мяты перечной, а также 2 части цветков ромашки аптечной. Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать по 1/2 стакана утром и на ночь при нервном возбуждении, раздражительности, бессоннице.

Гастрит с пониженной кислотностью, холецистит

● Взять 1 столовую ложку измельченных листьев вахты, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

● Залить 50 г листьев вахты 1 стаканом 40-процентного спирта или водки и настаивать в течение недели. Принимать по 10—15 капель 3 раза в день. Применяют для возбуждения аппетита и усиления секреторных желез желудочно-кишечного тракта, при гастритах с пониженной кислотностью.

Гипертония

● Взять по 25 г листьев вахты трехлистной и цветков бессмертника песчаного, залить 2 л воды, вскипятить 1 раз и выпарить до 1 л. Принимать 3 раза в день по 1/4 стакана в течение 1 месяца.

Дискинезия желчевыводящих путей

● Взять поровну травы чистотела, цветков ромашки аптечной, листа вахты трехлистной. Все хорошо измельчить и смешать. Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка. Настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день — утром и вечером, через 1 час после еды.

Сниженный аппетит

● Взять 2 чайные ложки листьев вахты, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Пить как чай 2—3 раза в день по 1/3 стакана.

● Взять в равных пропорциях траву полыни горькой, корневище аира, листья вахты, плоды тмина. Залить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка, настоять и процедить. Пить по 1 столовой ложке за 20 минут до еды.

ВЕРБЕНА ЛЕКАРСТВЕННАЯ (*Verbena officinalis*)

Многолетнее травянистое растение со стоячим стеблем высотой до 1 м. Нижние листья трехраздельные, верхние — ланцетовидные. Цветки мелкие, светло-лиловые, собраны в колосья. Цветет все лето.

Трава вербены содержит иридоиды. В медицинских целях используется трава, заготовленная во время цветения.

Настой травы обладает противовоспалительным, антисептическим, обезболивающим, противосудорожным, успокаивающим действием, усиливает лактацию.

Внимание! Не применять на ранних сроках беременности, так как вербена повышает тонус матки.

Это интересно. Старинное поверье утверждает, что для завоевания сердца любимого достаточно натереть руки соком вербены и дотронуться до своего избранника — он будет ваш.

В Греции вербена считается священным растением, приносящим в дом счастье.

В восточной медицине вербену используют при малярии, лихорадке, как противоопухолевое средство.

В Индии вербена служит контрацептивом.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Головная боль

● Взять 1 чайную ложку высушенного и измельченного растения, залить 1 стаканом кипятка, проварить на медленном огне в течение 5 минут, снять с огня, дать настояться, процедить. Принимать отвар по 1 столовой ложке во время приступов боли.

Лихорадка

● Взять 1 столовую ложку измельченной сухой травы вербены, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Тромбофлебит

● Залить 1 столовую ложку травы вербены 1 стаканом кипятка. Настоять в термосе. Принять в течение суток.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Раны

- Растолочь высушенные листья вербены так, чтобы получился порошок. Присыпать им раны.

Ревматизм

- Взять 3—4 столовые ложки сухой травы, завернуть их в марлю и облить кипятком, охладить до переносимой температуры и прикладывать к больным суставам.

ВЕРОНИКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ (*Veronica officinalis*)

Мелкое травянистое растение с ползучим корнем.

Листья супротивные, яйцевидные. Цветки мелкие, сочно-голубые, собраны в кисти. Цветет в июне—августе.

Трава содержит дубильные вещества, горечь, эфирное масло, смолу, гликозиды, витамин С, каротин и незначительное количество алкалоидов.

Используют стебли, листья, цветки, которые собирают в августе.

Вероника обладает антимикробным, обезболивающим, противосудорожным, кровоостанавливающим действием.

Это интересно. Согласно легенде, свое название растение получило в честь одной римской девушки, исцелившей императора Тиберия от проказы.

Страдающий император прикоснулся к большому белому платку, накинутому на плечи Вероники.

На платке было изображение Хри-

ста. И тут же Тиберий почувствовал себя лучше. В благодарность император назвал голубые цветки именем своей исцелительницы.

Артрит

- Смешать по 4 части травы вероники, корней пырея, травы череды, 6 частей травы фиалки трехцветной, 5 частей корней лопуха. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом воды, кипятить на водяной бане 15 минут, процедить. Пить по 3 стакана в день.

Грибковые заболевания КОЖИ

- Отжать 1 стакан сока травы вероники и залить 1 стаканом 90-процентного спирта. Настаивать 10 дней. Смазывать пораженные места.

Пиелонефрит хронический

- Принимать сок вероники, выжатый из всего растения. Смешать 2 чайные ложки сока с 2 чайными ложками козьего молока и пить ежедневно 2 раза в день перед едой.

Снижение аппетита

- Взять 1 столовую ложку сухой травы вероники, залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день через 1 час после еды.

ВОРОБЕЙНИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ (*Lithospermum officinale*)

Многолетнее растение с крепкими прямостоячими стеблями высотой 30—60 см. Листья ланцетные, очень шершавые. Цветки вырастают из пазух верхушечных листьев, мелкие, беловато-зеленые. Цветет в июне—июле.

Надземные части растения содержат органические и фенольные кислоты, флавоноиды, нафтохиноны. В корнях найдены углеводы, цианогенные соединения, фенольные кислоты, нафтохиноны.

В лечебных целях используют все части растения. Траву собирают в июне—июле, плоды — в августе.

Обладает мочегонным, слабительным и обезболивающим действием. Листья воробейника иногда используют как суррогат чая.

Базедова болезнь, мочекаменная болезнь

● Взять 2 чайные ложки травы с семенами, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, затем процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3—4 раза в день.

ГОРЕЦ ЗМЕИНЫЙ (*Polygonum bistorta*)

Многолетнее растение высотой до 1 м, с деревянистым, черным, изогнутым корневищем, напоминающим змею.

Листья продолговато-ланцетные, сверху зеленые, снизу сизые. Цветки бледно-розовые, собраны в густое, цилиндрическое соцветие. Цветет в мае—июне, плоды созревают в июле.

Корневища содержат дубильные вещества (до 25%), галловую кислоту, оксиметилантрахиноны, большое количество крахмала (до 26%), оксалат кальция, витамин С, каротин. В лечебных целях используют корневище и листья. Корневища выкапывают в сентябре, а листья в июне—августе. Корневище используют в качестве закрепляющего вещества при поносах. Также применяют при заболеваниях мочевого пузыря, кровотечении, отравлении ядовитыми веществами. В качестве полоскания можно использовать при стоматитах, гингивитах.

Это интересно. С названием «горец» связана поучительная история. В одной деревне появилась красавица. Никто не знал, откуда она. Была она горда и остра на язык. Односельчане невзлюбили ее. Особенно доставалось от нее больным и калекам. И звали ее под стать — Гореца. Однажды повстречала Гореца на берегу лесного ручья старую нищенку и обсмеяла ее. А несчастная женщина ей и говорит: «За свой острый и злой язык будешь ты наказана». Сказала, посохом о землю ударила и пропала. Исчезла и Гореца. А через какое-то время стали находить люди возле ручья незнакомое им прежде растение: изящное, тоненькое, но стебель весь как изломанный. Цветочки же невзрачные, стыдливо опущены к земле кистями. Если пожевать свежие листья, рот обжигают. Назвали люди это растение «горец».

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Катар толстой кишки

● Взять 5 г истолченного в порошок корня горца змеиного и 1 чайную ложку семян льна, залить 1 стаканом воды и

прокипятить в течение 10 минут. Принимать отвар по 1 столовой ложке через каждые 2 часа.

Понос, язва желудка

● Взять 1—2 чайные ложки сухого измельченного (измельчить до образования кусков не более 3 мм) корневища горца змеиного, прокипятить 20 минут в 1 стакане воды, настаивать 30 минут, затем процедить. Принимать по 1 столовой ложке 2—3 раза в день за 30 минут до еды.

● Взять корневище горца змеиного среднего размера и залить его 70-процентным спиртом в соотношении 1:1, настаивать 3 недели, затем процедить. Принимать по 20—30 капель 2—3 раза в день перед едой.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Желчно-каменная болезнь

● Взять 2 столовые ложки измельченного корневища горца змеиного, залить 1 л кипящей воды, нагреть на водяной бане 30 минут, настоять 10 минут, процедить. Принимать по 1,5—2 столовых ложки отвара в день за 30 минут до еды.

Стоматит, гингивит

● Взять 2 чайные ложки измельченного корневища горца змеиного, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Полоскать настоем рот 4—5 раз в день.

● Взять 1 столовую ложку корневища горца змеиного, залить 1 стаканом

кипятка, отваривать на слабом огне в течение 5 минут, процедить. Полоскать рот теплым отваром.

Язва желудка и кишечника

● Взять поровну корня горца змеиного и корневища кровохлебки лекарственной. Залить 2—3 чайные ложки сбора 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, настаивать 2 часа. Принимать по 1/4 стакана 3—4 раза в день. Заживляет кровоточащие язвы.

ГОРЕЦ ПЕРЕЧНЫЙ, ИЛИ ВОДЯНОЙ (*Polygonum hydropiper*)

Однолетнее растение с прямым, обычно красноватым стеблем высотой 30—60 см.

Листья очередные, продолговато-ланцетные. Цветки мелкие, невзрачные, собраны в колосовидные кисти.

Плод — черный орешек эллиптической формы с мелкозернистой поверхностью. Цветет с июня до осени.

Надземные органы содержат рутин, кверцетин, гликозиды, дубильные вещества, ацетилхолин, эфирное масло, аскорбиновую кислоту.

Экстракт надземной части растения используется для остановки кровотечений, чаще маточных.

Его применяют при туберкулезе легких, пневмонии, бронхитах, острых респираторных заболеваниях.

Обладает сокогонным, слюногонным и желчегонным свойствами. Помогает при лечении дисфункции половых желез и снижении потенции. Растение обладает антибактериальной активностью.

Гастрит, язва желудка

● Залить 15 г измельченной травы горца перечного 1 стаканом 40-процентного спирта или водки и настаивать в течение двух недель в темном месте. Принимать по 10 капель 3—4 раза в день.

ГОРЕЦ ПОЧЕЧУЙНЫЙ (ПОЧЕЧУЙНАЯ ТРАВА) (*Polygonum persicaria*)

Однолетнее травянистое растение с прямыми, обычно в нижней части приподнимающимися стеблями.

Листья очередные, ланцетные, голые, часто с красно-бурым пятном. Цветки собраны в колосовидные соцветия розового или белого цвета. Цветет почти все лето.

В горце почечуйном содержатся дубильные вещества, флобафены, витамины К и С, флавоноиды, органические кислоты, слизи, эфирное масло.

В медицине используют траву, которую заготавливают во время цветения.

Обладает слабительным, мочегонным, кровоостанавливающим, обезболивающим и противовоспалительным действием, суживает кровеносные сосуды, повышает свертываемость и вязкость крови, тонизирует матку и кишечник. Помогает при лечении геморроя.

Геморрой

● Взять 1 столовую ложку травы горца почечуйного, залить 1 стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде 1—2 часа, процедить. Принимать на-

стой по 2 столовые ложки 3 раза в день до еды в течение 1—3 недель.

● Взять 1 столовую ложку травы горца почечуйного, залить 1 стаканом кипятка, настаивать в посуде под крышкой 2 часа, процедить в ванночку с теплой водой. Принимать ванну 10 минут.

Пародонтоз

● Залить 1 чайную ложку сухой травы горца почечуйного 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

● При абсцессах рекомендуется делать аппликации или ротовые ванночки горячим настоем.

ГОРЕЦ ПТИЧИЙ, ИЛИ СПОРЫШ (*Polygonum aviculare*)

Однолетник с небольшим стержневым корнем и распростертоветвистыми, приподнимающимися или лежащими побегами.

Листья мелкие, овальные. Цветки тоже очень мелкие, беловато-зеленые, иногда розоватые, собраны в пазухах листьев. Цветет в июне—августе.

В надземной части содержатся флавоновый гликозид авикулярин, витамины С, Е, каротин, танины, воск, смолы, слизь.

В лечебных целях используют траву, которую собирают во время цветения. Обладает мочегонным, вяжущим, кровоостанавливающим, противоглистным свойствами.

Особенно полезен для выведения камней из почек и мочевого пузыря.

Отваром моют голову для лучшего роста волос.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Маточное кровотечение

● Взять по 1 части травы горца птичьего, плодов барбариса обыкновенного, травы омелы белой, травы пастушьей сумки. Залить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипящей воды, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2—3 раза в день при обильных маточных кровотечениях.

Мочекаменная болезнь

● Взять 3 столовые ложки измельченной травы горца птичьего, залить 1 стаканом кипятка, закрыть крышкой, нагревать на водяной бане 10—15 минут, затем настаивать под крышкой 30 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2—3 раза в день перед едой.

● Залить 1 столовую ложку измельченной травы 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать по 1—2 столовые ложки 2—3 раза в день до еды.

Пневмония

● Смешать 3 части травы горца птичьего, 1 часть ягод можжевельника, 2 части травы полевого хвоща. Заварить на 0,5 л кипятка 3 столовые ложки смеси, настоять 30 минут и процедить. Пить по 2—3 глотка в течение дня.

Сердечная недостаточность

● Взять 3 части травы горца птичьего, 5 частей цветков боярышника, 2 час-

ти травы хвоща полевого. Залить 2 чайные ложки измельченной смеси 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Пить в течение дня небольшими глотками.

Туберкулез легких

● Смешать поровну траву горца птичьего и корень солодки. Заварить на 0,5 л кипятка 3 столовые ложки смеси, кипятить на малом огне 5 минут и настоять 30 минут. Выпить в течение дня в 5—6 приемов.

Цистит

● Залить 20 г травы горца птичьего 1 стаканом кипятка, укутать и настоять 2 часа. Пить 3 раза в день.

● Траву спорыша измельчить в эмалированной посуде, залить кипятком в соотношении 1:10. Поставить на водяную баню на 5—10 минут, снять с огня и дать настояться в течение 1—2 часов. Процедить и принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

Усталость, утомление

● Залить 1 столовую ложку измельченной травы горца птичьего 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 минут и процедить. Принимать по 1—2 столовых ложки 3 раза в день перед едой в течение 2—3 недель.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Выпадение волос

● Взять 10—15 г сухой травы горца птичьего, заварить в термосе 1 стаканом кипятка на 30 минут. Затем про-

цедить. Полученный настой втирать в кожу головы ежедневно в течение 15 минут. Курс лечения — не менее 20 процедур. При необходимости через месяц повторить. Можно принимать внутрь по 2 столовые ложки 3 раза в день.

Геморрой

- Взять траву спорыша и залить холодной водой в соотношении 1:5. Поставить на водяную баню на 30 минут, охлаждать 15 минут, процедить. Делать ванночки.

Пародонтоз

- Залить 3 столовые ложки свежей травы горца птичьего 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Делать ванночки для рта 3 раза в день, после чего выпить 1 столовую ложку настоя. Рекомендуется при кровоточивости десен.

ГОРЕЧАВКА ЖЕЛТАЯ (*Gentiana lutea*)

Травянистый многолетник 50—120 см высотой. Корень стержневой, с подземным утолщенным побегом.

Стебли прямостоячие, листья супротивные, яйцевидной формы. Цветки ярко-желтые, собраны в пазухах верхних листьев. Цветет в июле—августе. Первое цветение в возрасте 10—35 лет. Плоды — 2-створчатые коробочки.

Корни и корневище содержат гликозиды, алкалоиды (до 0,4%), флавоноиды, катехины, аскорбиновую кислоту. Применяют корневище и корни, которые собирают поздней осенью. Отвар корней способствует пищеварению, является хорошим желчегонным

средством, стимулирует работу желчного пузыря. Обладает антисептическими свойствами, поэтому наружно часто применяют для лечения ран, а также для уменьшения потливости ног.

Диатез экссудативный

- Взять по 5 г корневищ горечавки, корневищ девясила и травы тысячелистника, залить смесь 0,5 л воды, кипятить 10 минут, настаивать 30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день в течение 1—2 месяцев в теплом виде перед едой.

Дискинезия желчевыводящих путей

- Залить 1 столовую ложку измельченных сухих корней и корневищ 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать ночь, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды.

Потеря или снижение аппетита

- Взять 1 столовую ложку сухих измельченных корней и корневищ горечавки, залить 1 стаканом воды, держать на водяной бане 15 минут, затем настаивать еще 1 час, после чего процедить. Принимать по 1 столовой ложке за 30 минут до еды.

ГОРЧИЦА САРЕПТСКАЯ (*Brassica juncea*)

Травянистый однолетник высотой до 1,5 м. Листья очередные, нижние —

лировидные, средние — ланцетовидные, верхние — цельнокрайные. Цветки желтые, собраны в кисть. Семена бурые.

В семенах содержится до 42% высококачественного пищевого масла. Используют семена, которые заготавливают при созревании нижних стручков.

Остающийся после извлечения из семян жирного горчичного масла жмых является сырьем для горчичников, которые используют при лечении простудных и бронхолегочных заболеваний.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Потеря аппетита

- Съедать ежедневно по 20—30 семян свежей горчицы. Курс лечения — 20 дней.

Туберкулез легких

- Семена горчицы считаются хорошим средством против начинающегося туберкулеза легких. В этом случае их нужно проглатывать по 1 щепотке 3 раза в день.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Бронхолегочные заболевания

- Насыпать в ведро 150 г порошка горчицы и 200 г соли, залить горячей водой. Погрузить в воду ноги до голеней и накрыть их вместе с ведром теплым одеялом. По мере остывания доливать горячую воду. После ванны сполос-

нуть ноги теплой водой, надеть теплые носки и лечь в постель.

Внимание! Такие ванны противопоказаны людям с варикозным расширением вен.

- Смочить 1 столовую ложку порошка горчицы 1 чайной ложкой воды и дать настояться 20 минут, затем нанести эту массу на бумагу, накрыть сверху кусочком марли и положить самодельный горчичник на грудь или спину. Укутаться. Держать 10 минут.

- Взять по 1 столовой ложке муки, порошка горчицы, подсолнечного масла, меда (лучше липового) и 1,5 столовой ложки водки. Все перемешать, подогреть на водяной бане. Полученное вещество, похожее на липкое тесто, положить на вчетверо сложенный кусочек ткани и приложить к тому месту на груди, где слышны хрипы или просто болит, сверху положить кусочек клеенки, завязать теплым платком или шарфом. Повторять процедуру несколько дней подряд на ночь.

Гипертония

- Ставить горчичники на область сердца, затылок, икры.

Икота

- Смешать сухую горчицу со столовым уксусом до кашицеобразного состояния и намазать этой кашицей на треть ротовую поверхность языка. Возникнет жжение — надо потерпеть. Через 2 минуты прополоскать рот теплой водой. Можно вместо горчицы использовать растертый чеснок.

Мигрень

● В воду температурой около 50°C добавить горсть порошка горчицы, размешать, остудить до 38—39°C и подержать в ней руки.

Насморк

● Прекрасное средство от насморка — горячая ножная ванна с добавлением горчицы (1 столовая ложка порошка горчицы на 5—8 л воды), а также питьевой соды или соли. На ночь рекомендуется надеть теплые, лучше шерстяные, носки.

Внимание! Эту процедуру нельзя делать людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и почек, при варикозном расширении вен и гипертонии.

Невралгия, ишиас

● В 400 г порошка горчицы постепенно добавить воды, чтобы получилась масса, напоминающая кашицу. Смесь растворить в ванне с теплой водой (36—37°C), размешать. Ванну принимать не более 5 минут. Ополоснуть тело теплой водой и закутаться в одеяло.

Подагра

● Смешать 100 г горчицы и 100 г поваренной соли, добавить очищенный керосин, чтобы получилась сметанообразная каша. Втирать смесь в больные места.

Простуда

● Насыпать порошок горчицы в носки и ходить так несколько часов или лечь спать в носках с горчицей. Через

несколько часов горчицу смыть, вытереть насухо ноги и надеть чистые носки. Хорошо помогают от простуды и горчичные ванны.

Ревматизм суставный

● Взять 10 мл спирта, добавить по 50 г порошка горчицы и камфары, а также 1 сырой яичный белок. Перемешать. Мазь нанести на больное место (не втирать!). Через 30 минут мазь снять мокрой чистой тканью.

ГРАВИЛАТ ГОРОДСКОЙ (*Geum urbanum*)

Многолетнее травянистое растение высотой 30—70 см. Корневище толстое, ползучее. Стебель прямостоячий. Листья опушенные, серо-зеленые. Цветки светло-желтые, одиночные, на длинных цветоножках. Цветет с мая до июня.

Корневище содержит эфирное гвоздичное масло, дубильные вещества, смолу, гликозид геин и горечь.

В качестве лечебного сырья используют все растение.

Надземную часть собирают в мае—июне, а корневище и корни — поздней осенью.

Обладает отхаркивающим, ветрогонным, желчегонным, противорвотным, кровоостанавливающим, обезболивающим, ранозаживляющим свойствами.

Болезни желудка и кишечника

● Взять 1 столовую ложку измельченного корневища с корнями и залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа

под крышкой, после чего процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день перед едой.

- Траву гравилата высушить и истолочь в порошок. Принимать по 1 г 3 раза в день.

- Взять 15 г высушенного и измельченного корневища гравилата, залить 1 стаканом воды, поставить на огонь и кипятить в течение 30 минут, дать остыть, процедить. Принимать по 1 столовой ложке отвара 4 раза в день до еды.

ДЕВЯСИЛ ВЫСОКИЙ (*Inula belenium*)

Травянистый многолетник до 2,5 м высотой, с коротким подземным побегом и толстыми корнями. Листья очередные.

Цветки желтые, язычковые и трубчатые, собраны в крупные корзинки. Плод — семянка. Цветет в июле—августе.

Подземные органы содержат до 44% инулина, эфирное масло (1—4%), сапонины, слизь, алкалоиды.

Используют корни, которые выкапывают поздней осенью, но до заморозков, можно — ранней весной. Корни следует очистить от земли, ополоснуть в воде и быстро высушить.

Кору с корней снимать не нужно, так как она богата биологически активными веществами.

Возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, обладает мочегонным, отхаркивающим, потогонным, противовоспалительным и успокаивающим действием.

Это интересно. По старинным поверьям, существующим во многих странах, девясил обладает девятью силами, помогающими при различных болезнях.

В своей поэме «О свойствах трав» средневековый врач Одо из Мена писал:

И, говорят, девясил в животе
размягчает завалы.
Боль, что в чреслах сидит, лечит
тертый приложенный корень.
Листьями этой травы, что варились
в винном нектаре,
Почки укутать полезно тому,
кто страдает нефритом.
Если из корня его порошок
приготовить с медом,
Съесть — прекращается кашель,
а также еще и одышка...

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Атеросклероз

- Поместить 20 г сухого измельченного корня девясила в темную бутылку, залить 1/2 стакана спирта, настоять 20 дней в темном месте. Процедить, смешать пополам с 20-процентной спиртовой настойкой прополиса и принимать по 25—30 капель 2—3 раза в день.

Бронхит

- Залить 1 стаканом кипятка 1 столовую ложку корней девясила, прокипятить 15 минут, охладить и процедить. Принимать по 1/4 стакана теплого отвара через каждые 3 часа.

- Взять 2 чайные ложки измельченных корней девясила, залить 3 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать в течение 8 часов, процедить. Принимать по 1/4 стакана настоя 4 раза в день за 15 минут до еды.

- Смешать в соотношении 1:1 сок девясила и мед. Принимать при сильном кашле.

Гипертония

● Взять поровну цветков пижмы обыкновенной и корня девясила высокого (измельченного). Залить 1 чайную ложку смеси 2 стаканами кипятка, парить 1,5 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 2 часа до еды.

Диатез экссудативный

● Взять по 5 г корневищ девясила, травы горечавки и травы тысячелистника, залить 0,5 л воды, смесь кипятить 10 минут, настаивать 30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день в течение 1—2 месяцев в теплом виде перед едой.

Коклюш

● Залить 1 столовую ложку корней и корневищ девясила высокого 2 стаканами воды и кипятить 15 минут на слабом огне. Принимать по 2 столовых ложки через каждый час в течение всего дня.

Внимание! При заболевании почек не принимать.

Малярия

● Настоять на 96-процентном спирту в соотношении 1:5 измельченные корневища девясила. Настаивать 2 недели. Принимать по 10 капель 3 раза в день.

Насморк

● Смешать взятые в равных количествах корни девясила, алтея и солодки. 10 г этой смеси залить 0,5 л холодной воды. Настаивать 8 часов. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Ожирение

● Взять 1 столовую ложку измельченного корневища девясила, залить 1 стаканом холодной воды, настоять ночь в холодильнике и, процедив, выпить утром. К оставшемуся корневищу добавить 1 стакан холодной воды и 2 чайные ложки водки или коньяка, опять оставить на 8 часов в холодильнике. Вторичный настой выпить на следующий день. Настой помогает снизить аппетит.

Переутомление организма

● Измельчить в порошок корневище девясила. Принимать по 1 г порошка 3 раза в день, запивая водой. Принимать до еды.

● Взять 12 г свежего измельченного корневища девясила высокого, проварить в 0,5 л красного вина типа кагор не менее 10 минут. Применять как общеукрепляющее средство для выздоравливающих, слабосильных и немощных людей. Принимать по 1/4 стакана 2 раза в день.

Преждевременное старение

● Из корней девясила можно приготовить девясиловое вино: на 0,5 л кагора или портвейна взять 1 столовую ложку свежего корня девясила и проварить в течение 10 минут (лучше с 1 столовой ложкой меда), принимать по 2—3 рюмки (50 мл) после еды. Вино обладает также отхаркивающим, противовоспалительным, мочегонным, желчегонным, кровоостанавливающим, бактерицидным и противоглистным действием и оказывает оздоравливающий эффект при различных заболеваниях.

Старческий склероз

● Залить 30 г измельченного корня девясила 0,5 л водки и настаивать 40 дней, затем настойку процедить и принимать по 20—25 капель три раза в день за 30 минут до еды. Рекомендуется длительный курс.

Пиодермия

● Взять поровну корня девясила выскокого, корня лопуха большого и листа ореха грецкого. Залить 1 столовую ложку измельченной смеси 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут, процедить. Пить по 1 стакану через каждые 3 часа.

Туберкулез легких

● Измельчить на терке свежие корни девясила. Залить 1/2 стакана измельченного корня 0,5 л водки и настоять 9 дней в темном месте при комнатной температуре. Пить по 1 столовой ложке перед едой в течение 2—3 месяцев.

Раны

● Взять 100 г свежего измельченного корневища девясила, залить 1 л воды, прокипятить в течение 15 минут на медленном огне, настаивать 1 час, процедить и промывать раны.

Язвенная болезнь желудка и кишечника

● Взять 1 чайную ложку измельченных корней девясила, залить 1 стаканом воды, настоять в течение 10 часов. Выпить в течение суток.

Рахит

● Смешать по 200 г корня девясила и корня лопуха и залить смесь 10 л кипятка. Поставить на слабый огонь и греть 15 минут, настоять 1,5 часа, процедить. Отвар вылить в ванночку и купать ребенка.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Артрит

● Залить 100 г свежих корней девясила 1 л воды, прокипятить в течение 15 минут, настоять, процедить и смешать с теплой водой. Делать ванночки для больных суставов рук или ног. Температура воды не более 38°C.

Увядаящая кожа

● Взять горсть свежего измельченного корневища девясила, проварить 10 минут на медленном огне в 0,5 л сухого белого вина. Протирать лицо 2 раза в день.

Кожная сыпь

● Залить 100 г корней и корневищ девясила 4 стаканами кипятка и настоять 4 часа. Использовать при кожных сыпях, сопровождающихся зудом.

ДОННИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ (*Melilotus officinalis*)

Травянистый ароматный двулетник со стержневым корнем и прямостоячим ветвистым стеблем до 1,5 м высотой. Листья тройчатосложные. Цветки мелкие, желтые, собраны в кисти. Цветет в июне—сентябре.

В лечебных целях используют верхушки побегов с листьями и цветками, содержащие кумарин (в цветках около 0,8%), кумаровую кислоту, меллотин, гликозид, производные пурина, эфирное масло, витамины С, Е, каротин. Собирают в июне—сентябре. Растение обладает отхаркивающим, смягчительным, противосудорожным, ветрогонным, болеутоляющим, ранозаживляющим и успокаивающим действием.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Аменорея

● Смешать в равных пропорциях травы донника и золототысячника и цветки мать-и-мачехи. Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 2 часов, процедить. Принимать по 1/3 стакана настоя 6 раз в день в течение месяца. Настой используется в том случае, если аменорея вызвана воспалением яичников.

Бессонница

● Залить 1 чайную ложку травы донника 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры, настаивать в течение 2 часов, процедить. Принимать по 1/4 стакана настоя на ночь.

Гипертония

● Залить 1 чайную ложку травы донника лекарственного 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры. Настоять в течение 2 часов, процедить. Пить по 1/2—2/3 стакана 2—3 раза в день. Настой не только снижает артериальное давление, но и повышает уровень лейкоцитов в крови.

Инфаркт миокарда

● Взять в равных частях траву донника, соцветия арники, лист вахты, цветки ландыша, лист мяты перечной, плоды укропа, плоды шиповника, траву полыни обыкновенной. Залить на 6 г сбора 1,5 стакана кипятка, настаивать в термосе в течение 6 часов, процедить. Принимать в теплом виде по 1/4 стакана 4—5 раз в день.

Истерия, нервное истощение

● Взять 2 чайные ложки измельченной травы донника, залить 1 стаканом 70-процентного спирта и настаивать 15 дней. Принимать по 5—10 капель 2 раза в день.

Метеоризм

● Взять 15 г высушенных, измельченных корней донника, залить 1 стаканом воды, довести до кипения, кипятить 15 минут, охладить и процедить. Принимать по 1 столовой ложке отвара 3—4 раза в день.

Укус бешеного животного

● Взять 2 чайные ложки травы донника, настоять в 2 стаканах воды 10—12 часов. Принимать по 2 стакана настоя 3 раза в день.

Хронический бронхит

● Взять 2 чайные ложки травы донника, залить 2 стаканами холодной ки-

пяченой воды, настаивать под крышкой 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2—3 раза в день.

Энтероколит

● Взять 6 частей коры крушины ольховидной, по 2 части травы донника лекарственного и нетолченых семян льна обыкновенного. Принимать в виде настоя при хронических энтероколитах, сопровождающихся запором, по 1/2 или 1 стакану на ночь.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Артрит

● Смешать в равных частях траву донника, траву багульника, корни лопуха, ягоды можжевельника, корни пырея, шишки хмеля и траву чабреца. Сырьем наполнить бутылку, залить водкой. Настаивать 10 дней в темном месте. Использовать для растираний.

Нарыв, гнойник, фурункул, раны, ревматизм

● Взять 1 столовую ложку свежих цветков донника, растереть их с 1 столовой ложкой сливочного масла. Полученной смесью смазывать больные места.

ДУРМАН ОБЫКНОВЕННЫЙ (*Datura stramonium*)

Однолетник высотой до 1 м. Листья выемчато-зубчатые, яйцевидные. Цветки одиночные, венчик белый, в длину достигает 5 см. Цветет в июле—августе.

Плоды — яйцевидные, покрытые шипами коробочки 3—5 см длиной.

Листья дурмана содержат сильно ядовитые алкалоиды: скополамин (в основном в молодых растениях), гиосциамин (во взрослых растениях), атропин и дубильные вещества. Используют в основном листья с цветущих растений, которые собирают в августе.

Обладает спазмолитическим, противоастматическим, успокаивающим действием.

Внимание! Растение ядовито. Содержит до 1,9% тропановых алкалоидов. Соблюдать дозировку, противопоказано при глаукоме. Применять под наблюдением врача!

Бронхиальная астма

● Истолочь в порошок сухие листья дурмана, положить порошок в курительницу или просто на горячие угли и вдыхать дым.

ДУШИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ (*Origanum vulgare*)

Многолетник высотой 30—80 см с разветвленной корневой системой. Листья супротивные, продолговато-эллиптические. Цветки мелкие, лилово-розовые. Цветет в июне—августе.

В надземных органах содержатся дубильные вещества, эфирное масло, спирты, геранилацетат, аскорбиновая кислота. Используют стебли, листья и цветки, которые собирают во время цветения.

Очень широко применяется в народной медицине.

Обладает успокаивающим, потогонным, ветрогонным, отхаркивающим

шим, противосудорожным, противовоспалительным и обезболивающим действием. Стимулирует деятельность желудочно-кишечного тракта, снимает тошноту, рвоту, регулирует менструальный цикл.

Настой с душицей показан при нервном возбуждении, бессоннице. Помогает при инфекциях ротовой полости. Некоторые травники предлагают принимать настой душицы при эпилепсии.

Внимание! Употребление слишком крепкого чая из душицы может снизить половую активность у мужчин. Трава противопоказана беременным.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Аллергия

● Взять 2 чайные ложки измельченной травы душицы, залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 20 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

Бессонница

● Взять 2 чайные ложки измельченной травы душицы, залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 20 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана перед сном.

Бронхит

● В 0,5 л растительного масла всыпать 3 столовые ложки измельченной травы душицы, оставить настаиваться на ночь, утром процедить. Принимать по 2—5 капель 3—4 раза в день.

Бронхиальная астма

● Залить 1 столовую ложку измельченной травы 1 стаканом кипятка. Принимать 3 раза в день за 30 минут до еды. Оказывает отхаркивающее и потогонное действие.

Гипертония

● Использовать тот же рецепт, что и при лечении аллергии (см. выше).

Запор

● Взять 3 столовые ложки измельченной травы, залить 0,5 л растительного масла, настаивать в течение 8 часов. Принимать по 5 капель масла перед едой.

Маточное кровотечение

● Заварить чай с травой душицы самым обычным способом. Пить по 1 стакану горячим 3 раза в день.

Метеоризм

● Залить 2 чайные ложки травы душицы 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут. Принимать настой теплым перед едой.

Неврозы, эпилепсия

● Взять 100 г мелко измельченной травы душицы, залить 1 стаканом водки и настаивать в плотно закрытой посуде в течение недели. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды за 20—30 минут.

Холецистит

● Поздней осенью и в самом начале зимы следует принимать сбор желчегонных трав, состоящий из душицы, шалфея лекарственного, мелиссы, спорыша, зверобоя, измельченных плодов шиповника. Залить 30 г смеси этих трав 0,5 л кипятка, настаивать 2—3 часа и пить в теплом виде по 1/2—3/4 стакана перед едой с 1 столовой ложкой меда.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Ангина

● Залить 2 чайные ложки измельченной травы душицы 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить — и как можно чаще полоскать горло теплым настоем.

Беспокойство

● Завернуть траву душицы в марлевый мешочек и повесить его на кран так, чтобы вода протекала через него в ванну. Температура воды в ванне не должна превышать 37°C. Принимать ванну в течение 10 минут.

Головная боль

● Взять 2 чайные ложки измельченной травы душицы, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Смочить в настое кусок ткани и сделать компресс на лоб.

Зуд кожи

● Заварить 50 г травы душицы 10 л кипятка, остудить до комнатной температуры, процедить. Ванночки делать для рук и ног или обливать настоем пораженные места.

ДЫМЯНКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ (*Fumaria officinalis*)

Травянистый однолетник до 30 см высотой. Стебель разветвлен, листья трижды перисто-рассеченные, голубовато-зеленые (в большом количестве листья напоминают легкий дымок, отсюда произошло и название растения). Цветки грязно-малиновые, собраны в кисти. Цветет с июня до сентября. Плоды — орешки.

Во всех частях растения содержатся до 0,5% алкалоидов, витамины С и Е, каротин. В лечебных целях используется трава, которую собирают в мае—августе. Обладает потогонным, мочегонным, желчегонным, отхаркивающим, обезболивающим, успокаивающим, сосудорасширяющим, ранозаживляющим действием. Стимулирует работу кишечника, снимает спазмы желудка и кишечника. Укрепляет иммунитет. Благоприятно влияет на кровеносные сосуды. Снимает зуд кожи.

Внимание! Дымянка ядовита — при использовании соблюдать осторожность.

Геморрой

● Выжать сок из всего растения. Смешать 1 часть сока с 4 частями сливочного масла или вазелина, хорошо растереть. Применять для смазывания геморроидальных узлов.

Фурункул, нарыв

● Залить столовую ложку травы дымянки 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа. Принимать по 2 столовые ложки 4 раза в день перед едой.

Холангит, холецистит

● Взять поровну травы дымянки, корня цикория, корня одуванчика, плодов можжевельника. Залить 3 чайные ложки сбора 1 стаканом кипятка, настаивать до охлаждения и процедить. Пить утром и вечером по 1 стакану настоя.

● Взять поровну травы дымянки, травы чабреца, травы шандры, травы фиалки трехцветной, травы тысячелистника, листьев мяты перечной, корневищ аира. Приготовить отвар из 1 столовой ложки сбора на 1 стакан воды. Пить по 3 стакана в день.

Язвенная болезнь желудка

● Отжать из листьев дымянки 10 г сока, смешать полученный сок и 1/2 стакана молочной сыворотки. Принимать по 3 столовые ложки 3 раза в день перед едой.

Язвенный неспецифический колит

● Залить 1 чайную ложку измельченной травы дымянки лекарственной 1 стаканом кипятка, настоять 5 часов, процедить. Принимать по 1—2 столовых ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

ДЯГИЛЬ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ (*Archangelica officinalis*)

Двухлетнее высокое пахучее растение. Корневище толстое. Стебель борозчатый, ветвистый, вверху слегка фиолетовый. Листья крупные, очеред-

ные, голые, светло-зеленые. Цветки мелкие, зеленовато-белые, собраны в крупные зонтики. Цветет в июне—июле.

В корнях и корневище дягиля содержатся смолы, эфирное масло, воск, дубильные вещества, некоторые органические кислоты. Используют корневище с корнями, которые выкапывают поздней осенью на втором году роста. С древнейших времен дягиль считался лекарственным растением. Стимулирует кровообращение, повышает иммунитет. Обладает противобродильным, потогонным, мочегонным, отхаркивающим, противовоспалительным, успокаивающим действием.

Водно-спиртовая настойка используется при ревматизме, подагре, артрите, радикулите. В народной китайской медицине дягиль используют для борьбы с бесплодием, профилактики женских заболеваний. В Китае считается, что по своим лечебным свойствам дягиль уступает только женьшеню.

Внимание! При переработке корней дягиля у людей, склонных к кожной аллергии, могут появиться волдыри на руках. Следует соблюдать осторожность.

Это интересно. Согласно легенде, корень дягиля принес на землю архангел Рафаил, познакомивший людей с лекарственными свойствами многих растений. От архангела-вестника произошло второе название дягиля — ангелика. В Средние века дягиль использовали для лечения страшного заболевания — чумы.

Артрит

● Измельчить корни дягиля и залить их водкой в соотношении 1:10. Растирать суставы.

Бессонница

● Взять 15 г высушенных корней дягиля, залить 1 стаканом воды, довести до кипения, кипятить 10 минут, охладить и процедить. Принимать по 1 столовой ложке перед сном.

Бронхит

● Использовать тот же рецепт, что и для лечения бессонницы (см. выше). Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

ЖЕНЬШЕНЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ (*Panax schin-seng*)

Многолетнее травянистое растение до 80 см высотой. Подземная часть побега (шейка) переходит в мясистый, сильно разветвленный корень до 25 см длиной.

Листья пальчатосложные. Соцветие — зонтик. Цветки мелкие, пятичленные, розовые или белые. Цветет в июле около двух недель, причем зацветает через 8—10 лет.

Плоды — ярко-красные костянки. Плоды созревают в середине августа и держатся до октября. Продолжительность жизни более 200 лет. В течение нескольких лет может находиться в состоянии покоя и не развивать надземных органов. Размножается семенами. Внесен в Красную книгу.

Корни содержат эфирное масло, панаксозиды, сапонины, однако каким веществом определяется лекарственное действие женьшеня, до сих пор неясно.

В качестве лекарственного сырья используют корни, собранные осенью, не ранее чем на пятом году жизни

женьшеня. Корни тщательно очищают от земли, но не моют водой. Женьшень — адаптоген, он повышает работоспособность, восстанавливает силы после болезни, способствует долголетию.

Это интересно. Название растение получило от двух китайских слов: *jen* — человек и *chen* — корень. Официальное же название женьшеня — *панакс* — произошло от имени Панацея, которое в переводе с греческого означает «всеисцеляющая». Панацея была дочерью бога-врача Асклепия.

Инфаркт миокарда

● Взять 20 г корня женьшеня и 0,5 кг пчелиного меда. Порошок корня смешать с медом, настоять 1 неделю, часто перемешивая. Принимать 3 раза в день по 1/4 чайной ложки (особенно полезен при пониженном гемоглобине в крови).

Сердечная недостаточность

● Измельченные в порошок сухие корни женьшеня принимать по 0,25 г 2—3 раза в день.

● Сухой корень женьшеня залить 70-процентным спиртом в соотношении 1:10. Принимать по 10—15 капель 2—3 раза в день.

Упадок сил, гипотония, истощение, нервные заболевания

● Залить корень женьшеня 50-процентным спиртом в соотношении 1:10. Настаивать в течение недели. Принимать по 15—30 капель 2—3 раза в день

до еды. Курс лечения — 30—40 дней, затем сделать перерыв на 2—3 недели. Всего провести не более трех курсов.

● Корень женьшеня залить кипятком в соотношении 1:10. Настаивать 1 час. Пить по 1 чайной ложке за прием.

● Порошок корня женьшеня принимать по 0,3 г 2—3 раза в день до еды. Курс лечения — 30—40 дней, затем сделать перерыв на 2—3 недели. Всего провести не более трех курсов.

ЗВЕРОБОЙ ПРОДЫРЯВЛЕННЫЙ (*Hypericum perforation*)

Травянистый многолетник высотой до 1 м. Стебли ребристые, прямостоячие. Листья супротивные, ароматные, с просвечивающими точками — железками. Желтые цветки собраны в метельчатые соцветия. Цветет все лето.

Плоды — кожистые коробочки с многочисленными мелкими коричневыми семенами. Первые плоды созревают в июне.

Надземная часть содержит флавоноиды, эфирное масло, дубильные вещества, каротин, витамин С, никотиновую кислоту. Лекарственным сырьем является трава.

Собирают зверобой в июне—июле. Растение уникальное, народные целители считают его средством от девяноста девяти болезней.

Обладает вяжущим, противовоспалительным, антимикробным, ранозаживляющим, мочегонным и желчегонным действием. Помогает при женских заболеваниях.

Это интересно. У зверобоя есть и второе название — «трава Иоанна Крестителя», так его называют в основном в странах Западной Европы. Одна из

версий объясняет такое название тем, что наиболее интенсивное цветение зверобоя приходится на 24 июня, день, когда католическая церковь и баптисты традиционно отмечают рождение одного из самых почитаемых святых — Крестителя Господня Иоанна. По другой версии, считается, что красные пятнышки на цветках, которые появляются в августе, перед днем мученической смерти Иоанна (он был обезглавлен), символизируют кровь святого.

Существует поверье, что если положить веточку зверобоя под подушку в канун рождества Иоанна Крестителя, то святой появится во сне, благословит и убережет от смерти в предстоящем году.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Аденоиды

● Для профилактики аденоидов и полипов изготовить мазь из травы зверобоя (1 часть порошка травы смешать с 4 частями сливочного несоленого масла) и на 1 чайную ложку добавить 5 капель сока чистотела, слить в маленькую бутылочку и встряхивать до тех пор, пока не получится эмульсия. Закапывать 3—4 раза в день по 2 капли в каждую ноздрю.

Алкоголизм

● Взять 4 столовые ложки измельченной травы зверобоя, залить 0,5 л кипятка, выдержать на кипящей водяной бане 20—30 минут. Остудить, затем процедить. Принимать по 2 столовых ложки 2 раза в день перед завтраком и обедом. Курс лечения — 2 недели. Регулярный прием отвара вызывает отвращение к алкоголю.

Гастрит

● Залить 3 столовые ложки травы зверобоя 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 2 часов, процедить. Принимать по 1/3 стакана настоя 3 раза в день до еды. Курс лечения — 1—2 месяца.

Гепатит

● Измельченную траву с цветками зверобоя залить вином (кагор или мадера) в пропорции 1:10. Бутылку поставить на 10—12 дней в темное место при комнатной температуре или на 2—3 часа в кастрюлю с теплой (но не горячей) водой. Настой пить по 1 столовой ложке перед едой в течение 2 недель.

Головная боль

● Взять 3 столовые ложки травы зверобоя, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

Грипп

● Залить 100 г сухой измельченной травы зверобоя 0,5 л водки, настаивать в темном месте 36 часов (периодически встряхивая), процедить. Растворить 1 столовую ложку настойки в 1 стакане теплой кипяченой воды. Принимать внутрь по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Депрессия

● Залить 1 столовую ложку травы 1 стаканом кипятка, кипятить на медленном огне 10—15 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день. Курс лечения — 1—2 месяца.

Дуоденит

● Залить 2 столовые ложки травы зверобоя продырявленного 1 стаканом кипятка, закрыть крышкой, нагреть на водяной бане 30 минут, настоять 15 минут, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Мастит

● Взять в равных частях травы душицы, тысячелистника, зверобоя, подорожника, пустырника и заварить как чай. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

Насморк, простуда

● Смешать в равных частях сок каланхоэ и мед. Пить с настоем зверобоя — это прекрасно избавляет от заложенности носа.

● Несколько раз в день в нос закапывать теплое зверобойное масло по 3—5 капель. Масло готовится следующим образом: 20—30 г свежих измельченных цветков зверобоя (с некоторой частью листьев) залить 1 стаканом рафинированного растительного масла, настаивать 3 недели в теплом темном месте, периодически встряхивая. После этого процедить через несколько слоев марли. Хранить зверобойное масло необходимо в холодильнике.

● Смешать 1 столовую ложку зверобойного масла с таким же количеством вазелина. Смесь ввести с помощью ватных тампонов в каждый носовой ход.

● Смешать в равных частях мед и зверобойное масло. Смазывать ватным тампоном слизистую оболочку носа во второй половине дня и перед сном. Полезно одновременно пить липовый чай с малиной или вареньем из инжира.

- Смешать в равных пропорциях сок каланхоэ и зверобойное масло. Смазывать носовые ходы этой смесью несколько раз в день. Хорошо сочетать с ингаляциями отваром зверобоя.

- При остром насморке вдыхать порошок из травы зверобоя.

- Залить 2 столовые ложки зверобоя 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды.

- Залить 2 столовые ложки травы зверобоя 1 стаканом кипятка, нагреть на водяной бане под крышкой 30 минут, дать настояться, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды или пропускать отвар через нос.

- Залить 4 столовые ложки измельченного зверобоя 100 мл 70-процентного спирта, настаивать, периодически взбалтывая. Развести 30—40 капель в 1/2 стакана воды. Закапывать в нос при насморке.

Нефрит

- Взять в равных частях траву зверобоя, цветки бузины, ромашки и липы. Залить 2 столовые ложки смеси 1 стаканом кипятка, нагреть на водяной бане 30 минут, охладить 10 минут при комнатной температуре, процедить, отжать и довести объем до исходного кипяченой водой. Пить на ночь в теплом виде по 1—2 стакана.

- Взять в равных частях травы зверобоя, пустырника, фиалки трехцветной, хвоща полевого. Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка, греть на водяной бане 10 минут, настоять 30 минут в тепле. Пить настоем теплым по 2—3 стакана в день при обострении хронического пиелонефрита.

Обморок

- При часто повторяющихся обмороках нервного происхождения пейте чай из высушенных трав зверобоя, мелиссы, цветков липы.

Ожог

- Залить 1 столовую ложку зверобоя 0,5 л воды, нагреть на водяной бане 30 минут, остудить, процедить. Отвар зверобоя принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Понос

- Заварить как чай: 1 столовую ложку травы зверобоя продырявленного в 1 стакане кипящей воды. Принимать по 3/4 стакана 3—4 раза в день до еды при склонности к поносам.

Сердечная недостаточность

- Залить 3 столовые ложки травы зверобоя продырявленного 2 стаканами кипятка, настоять, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 2 раза в день.

Табакокурение

- Взять 8 столовых ложек сухой травы зверобоя, измельчить ее и залить 0,5 л водки, закупорить и дать настояться в течение 8—10 дней. Настойку периодически взбалтывать. Принимать по 40—50 капель (можно растворить в стакане воды) 3 раза в день после еды.

- Залить 2 столовые ложки травы зверобоя 1 стаканом кипятка, поставить в духовку и упарить до половины объема. Принимать по 40—50 капель 3 раза в день после еды.

Язвенная болезнь желудка

- Взять в равных пропорциях траву зверобоя, семена льна, плоды укропа, цветки ромашки. Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка, варить на водяной бане 15 минут, настаивать 1 час. Принимать настой по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

- Траву зверобоя смешать с подогретым подсолнечным маслом в соотношении 1:2, выдержать 3 часа на водяной бане, настаивать 2 недели (временами взбалтывать), профильтровать. Принимать натощак по 1 столовой ложке 3 раза в день. Курс лечения — 1 месяц.

- Траву зверобоя смешать с подогретым подсолнечным маслом в соотношении 1:2, выдержать 3 часа на водяной бане, настаивать 2 недели (временами взбалтывать), профильтровать. Принимать по 1 столовой ложке натощак 3 раза в день. Курс лечения — 1 месяц.

- Взять в равных частях цветки бессмертника и траву зверобоя продырявленного. Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать настой по 2 столовых ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Ангина

- Залить 2 столовые ложки сухой измельченной травы зверобоя 1 стаканом кипятка, держать в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре, процедить. Полоскать горло.

- Залить 1 столовую ложку сухой измельченной травы зверобоя 1 стаканом крутого кипятка, выдержать 15 ми-

- Залить 1—2 чайные ложки цветков зверобоя 1 стаканом кипятка, настоять под крышкой 10 минут. Пить настоем 2 раза в день.

- Залить 4 столовые ложки цветков зверобоя 1,5 стакана кипятка, накрыть крышкой, настоять 15—20 минут. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

Туберкулез

- Залить 100 г травы 0,5 л 70-процентного спирта, настаивать неделю, затем процедить. Принимать по 1—3 чайных ложки настойки до еды.

- Измельчить 30 г свежих цветов и листьев зверобоя, залить 1/2 стакана 90-процентного спирта, настаивать в течение 10 дней в темном месте, периодически взбалтывая. Принимать настойку по 40—50 капель 3 раза в день после еды.

Усталость, утомление

- Залить 1 столовую ложку травы зверобоя 1 стаканом кипятка и настоять, укутав, 30 минут. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день в течение 2—3 недель.

Холангит, холецистит

- Взять 1 столовую ложку травы зверобоя продырявленного, залить 1 стаканом кипятка, кипятить 15 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день. Этот отвар оказывает противовоспалительное и желчегонное действие.

нут на кипящей водяной бане, затем оставить для медленного охлаждения на 30—40 минут. Процедить, добавить 10-процентный спиртовой экстракт прополиса (из расчета на 1/2 стакана настоя 20—30 капель экстракта прополиса) и использовать теплым для полосканий. Средство помогает также при тонзиллите и других заболеваниях полости рта и носоглотки.

Бели

- Залить 2—3 столовые ложки травы зверобоя 2 л воды, прокипятить 20 минут, охладить, процедить. Применять для спринцеваний.

Витилиго

- Залить 1,5 чайной ложки травы зверобоя 1 стаканом кипятка, дать настояться, процедить и выпить за день или делать примочки.

- Залить 2—3 столовые ложки свежих цветов и листьев зверобоя 1 стаканом подсолнечного или оливкового масла, настаивать 2 недели, процедить и смазывать кожу.

Жирная кожа

- При жирной, пористой или потливой коже по утрам полезно ополаскивать лицо холодным настоем из смеси, состоящей из зверобоя, шалфея, мать-и-мачехи, тысячелистника. Приготовление настоя: залить 1 столовую ложку смеси трав 1 стаканом кипятка и оставить в закрытой посуде на ночь.

- Зверобой, лист щавеля, лист мать-и-мачехи, цветочные корзинки календулы в равных по объему частях измельчить, смешать и залить кипятком в соот-

ношении 1:2. После кипячения отвар остудить. Отваром пропитать многослойную марлю, которую поместить на чистое лицо на 15—20 минут, а затем обмыть его теплой водой.

Мастит

- Взять 1 столовую ложку отвара зверобоя и 2 столовые ложки сливочного масла, смешать, смазывать воспаленные соски. Отвар готовится так: 2 столовые ложки травы зверобоя залить 1 стаканом кипятка, закрыть крышкой, нагревать на водяной бане 30 минут, настаивать 15 минут, процедить.

Ожог

- Настоять 1/2 стакана измельченных свежих цветов и листьев зверобоя на 1 стакане миндального, подсолнечного, оливкового или льняного масла в течение 3 недель. Отжать, процедить. Хранить в прохладном месте. Делать масляные компрессы на пораженные места. Зверобойное масло применяется при ожогах, даже если поражено 2/3 поверхности тела. В случае срочной необходимости вместо длительного настаивания зверобой и масло прогревают на водяной бане в течение 6 часов, процеживают и после остывания наносят масло на места ожогов.

- Как наружное средство при ожогах, язвах и ранах помогают повязки, смоченные отваром зверобоя продырявленного. Приготовление отвара: залить 1 столовую ложку сухой травы зверобоя 1 стаканом кипятка и кипятить 10 минут или настоять 2 часа в термосе. Повязки делать 2 раза в день.

- Взять 100 г зеленой травы зверобоя, залить 3 стаканами свежего растительного масла, прокипятить 30 минут,

охладить, профильтровать. Смазывать ожоги.

- Смешать 2 столовые ложки масла травы зверобоя с 5 белками яиц, смазывать ожоги.

Пародонтоз

- Взять 25 г прополиса, измельчить его так, чтобы кусочки были не более 0,4 мм, положить в бутылку из темного стекла и залить 1/2 стакана спирта или 3/4 стакана крепкой водки, хорошо перемешать до полного растворения прополиса. Добавить 50 г сухих измельченных листьев зверобоя и настаивать 15 дней, периодически взбалтывая бутылку. По окончании настаивания — профильтровать. Для приготовления полосканий растворить 20—30 капель в 1/2 стакана воды. Полоскать рот 4—5 раз в день.

Раны

- Залить 20 г свежих цветков зверобоя 1 стаканом подсолнечного или растительного масла, настаивать 2 недели, периодически взбалтывая, затем процедить. Смазывать раны.

- Залить 1 столовую ложку травы зверобоя 1 стаканом воды, кипятить в течение 10 минут, настаивать 30 минут, процедить. Промывать раны. Внутрь принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Стоматит

- Приготовить настойку травы зверобоя на 40-процентном спирте или водке в соотношении 1:5. Применять как вяжущее и противовоспалительное средство для полоскания десен и полости рта: 30—40 капель на 1/2 стакана воды.

Трещины на пятках

- Взять 2—3 столовые ложки свежих цветов и листьев зверобоя, залить 1 стаканом оливкового или подсолнечного масла. Настаивать 2 недели в темном месте при комнатной температуре, периодически взбалтывая. Процедить, смешать 1 столовую ложку масла с 1 столовой ложкой муки, слепить лепешку и прикладывать к трещинам.

ЗМЕЕГОЛОВНИК МОЛДАВСКИЙ

(Dracocephalum moldavica)

Травянистый однолетник с тонким стержневым корнем и прямостоячим стеблем высотой 15—50 см. Листья продолговато-яйцевидные на коротких черешках. Цветки фиолетово-синие или беловатые собраны в длинные кисти. Плоды — продолговатые орешки. Цветет в июле—августе, семена созревают в сентябре.

В надземных органах и плодах содержится эфирное масло с запахом Melissa. Как лекарственное сырье используют траву, которую заготавливают в начале цветения, срезая верхнюю часть растения.

Змееголовник усиливает пищеварение, обладает успокаивающим, болеутоляющим, ранозаживляющим и противосудорожным действием. В тибетской народной медицине используют при заболеваниях печени и желудка.

Мигрень

- Залить 1 чайную ложку измельченной травы змееголовника 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать по 1/3 стакана утром и вечером. Делать компрессы с настоем на область лба.

Раны

● Траву змееголовника измельчить, выложить на марлевый бинт. Прикладывать к ране 3—4 раза в день на 5—6 минут.

Синяк

● Залить 1 чайную ложку травы змееголовника 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. В полученном настое смочить кусок бинта и приложить к синяку, держать 2—3 минуты. Прикладывать настой несколько раз в день.

ЗОЛОТАРНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ, ИЛИ ЗОЛОТАЯ РОЗГА (*Solidago virgaurea*)

Травянистый многолетник до 1 м высотой. Корневище горизонтальное, стебель прямостоячий, вверху ветвистый. Листья продолговато-эллиптические с зубчатым краем.

Соцветие — метелка корзинок желтого цвета. Золотые метелки появляются в конце июля и цветут до конца сентября.

В надземной части растения содержатся флавоноиды, полиацетиленовые соединения, ди- и тритерпеноиды, сапонины, фенолкарбоновые кислоты. В цветках найдены фитоэкдизоны.

В лечебных целях используют дикорастущий золотарник (листья, стебли, соцветия), собирают золотарник с половины высоты стебля (срывают только нежную — не одеревеневшую часть) в июле—августе.

Золотарник обладает мочегонным, вяжущим, противовоспалительным, ранозаживляющим действием. В тибетской народной медицине золотарник применяют при неврастении и

желтухе, а в болгарской — как диуретическое средство при мочекаменной болезни, ревматизме и нарывах.

Внимание! Растение ядовито, при приеме строго соблюдать дозировку.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Артрит

● Смешать в равных частях траву золотарника, цветки бузины, цветки липы и траву зверобоя. Залить 1 столовую ложку измельченной смеси 1 стаканом кипятка и дать настояться 30 минут. Пить по 2 стакана в день.

Гастрит, мочекаменная болезнь

● Залить 1 столовую ложку травы золотарника 1 стаканом остуженной кипяченой воды, настаивать 4 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3—4 раза в день до еды при болях в желудке.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Запах изо рта

● Залить 1 столовую ложку сухой травы золотарника 1 стаканом холодной воды, нагревать на водяной бане 10 минут, настаивать 2 часа, затем процедить.

Раны

● Свежие листья золотарника измельчить и прикладывать к ранам. Золотарник очищает раны от гноя и способствует их быстрому заживлению.

ЗОЛОТОТЫСЯЧНИК ЗОНТИЧНЫЙ (*Centaureum erythraea*)

Одно- или двухлетнее травянистое растение высотой до 40 см, с 2—5-гранными стеблями.

Прикорневые листья собраны в розетку, стеблевые — супротивные, сидячие, эллиптические. Цветки ярко-розовые, около 10 мм в диаметре. Цветет в июле—августе.

Плоды — 2-створчатые линейно-цилиндрические коробочки.

Во всех органах содержится 0,6—1,0% алкалоидов и до 0,3% гликозидов, в надземных органах — аскорбиновая кислота.

В качестве лекарственного сырья используют траву, которую собирают во время цветения, срезая стебель вместе с прикорневой розеткой.

Обладает желчегонным, ветрогонным и противоглистным действием. Понижает кислотность желудочного сока, повышает аппетит.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Алкоголизм

● Смешать 4 части золототысячника и 1 часть полыни обыкновенной. Залить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, укутав, и процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Гастрит

● Взять в равных частях травы золототысячника, тимьяна обыкновенного и шандры. Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка и настаивать до охлаждения. Принимать по 1—2 ста-

кана настоя в день, делая небольшие глотки.

● Взять поровну травы золототысячника, листьев мяты перечной, листьев клевера лугового. Заварить 1 столовую ложку смеси 1,5 стакана кипятка и настаивать до охлаждения. Выпить в течение дня в 3 приема за 30 минут до еды для улучшения пищеварения.

Глисты

● Залить 20 г измельченной травы 1/2 стакана 40-процентного спирта или водки, настаивать 1—2 недели, ежедневно встряхивая, процедить. Принимать по 15—20 капель за 20—30 минут до еды.

Грипп

● Взять в равных частях траву золототысячника обыкновенного, цветки ромашки аптечной и листья вахты трехлистной. Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 стакану настоя 3 раза в день при гриппе с повышенной температурой.

Ишемическая болезнь сердца

● Залить 1 столовую ложку травы золототысячника 0,5 л кипятка и настаивать в теплом месте 1 час. Выпить равными порциями в течение дня за 30 минут до еды. Принимать в течение 2—3 недель.

Колит

● Смешать по 1 чайной ложке травы золототысячника, листьев шалфея и цветков ромашки аптечной. Заварить

сбор 1 стаканом кипятка и настоять 30 минут. Пить по 1 столовой ложке каждые 2 часа. Через 1—3 месяца дозу сократить, удлинив промежутки между приемами настоя. Лечение безвредно и может быть продолжительным.

Снижение аппетита

● Залить 1 столовую ложку травы золототысячника 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, настаивать 30 минут, потом процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Холецистит

● Залить 1 столовую ложку сухой травы золототысячника 1 л кипятка, настаивать в закрытой посуде 1 час, после чего процедить. Принимать по 1/2 стакана за 30 минут до еды.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Веснушки

● Выжать сок из травы золототысячника и смазывать веснушки.

Синусит (воспаление придаточных пазух носа)

● Заварить 1 стаканом кипятка 1 столовую ложку взятых в равных количествах цветков золототысячника, тмина и пижмы, настоять 40 минут и прикладывать смесь вместе с цветками в виде компресса к носу.

ИМБИРЬ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ (*Zingiber officinale*)

Многолетнее травянистое растение высотой до 1 м с мясистым корневищем.

Листья длинные, ланцетовидные, напоминающие камыш. Цветки фиолетово-желтые, собраны в колосовидные соцветия. Корневище имеет приятный запах.

Корневище содержит эфирное масло и смолистые вещества, придающие имбирию жгучий вкус.

Обнаружены также липиды, аминокислоты, никотиновая кислота, витамин А и много крахмалов. В лечебных целях используют корневище.

Обладает ветрогонным, спазмолитическим, обезболивающим, потогонным, отхаркивающим, заживляющим и тонизирующим действием. В тибетской медицине имбирь используют при почечных, печеночных и кишечных коликах.

В корейской народной медицине имбирь используют при коклюше, икоте, остром гастрите, а китайские целители используют его для лечения дизентерии, ревматизма, малярии, зубной боли.

Это интересно. В Европу имбирь в качестве пряности стали привозить арабские купцы еще до наступления нашей эры. С XVI века его стали культивировать и в Европе. Из корневищ имбиря готовят сироп, который применяется как лекарство, в парфюмерии и кондитерском производстве. Из экстракта имбиря варят имбирное пиво, применяют имбирь для приготовления ликера бенедиктин и различных пуншей, он входит в состав смеси пряностей карри.

Метеоризм

- Добавлять в пищу порошок имбиря.

Снижение аппетита

- Перед едой принимать на кончике ножа порошок имбиря.

ИСЛАНДСКИЙ МОХ, ИЛИ ЦЕТРАРИЯ ИСЛАНДСКАЯ (*Cetraria islandica*)

Листовато-кустистый лишайник с прямостоячим или приподнимающимся слоевищем высотой 10—15 см. В сухом виде слоевище коричневое, желтое, а после дождя — зеленовато-серое, мягкокожистое.

В качестве лечебного сырья используют собранные летом и высушенные слоевища.

В них содержатся лишайниковые кислоты, значительное количество углеводов, в основе которых находятся лишенин, цетрарин, аскорбиновая и фолиевая кислоты, витамин В.

Отвар слоевища усиливает аппетит, восстанавливает силы организма после тяжелых болезней, применяется при лечении верхних дыхательных путей, в том числе туберкулеза.

Обладает противовоспалительным и ранозаживляющим действием.

Это интересно. Раньше исландский мох служил источником дополнительного питания для населения в неурожайные годы. Отвар исландского мха образует студенистую массу, легко усваиваемую организмом, в этом отваре содержится около 70% углеводов. Исландский мох может служить показателем чистоты воздуха, так как в за-

грязненных местах он просто не растет. Например, в городских парках его не встретить. Во многих странах исландский мох используют в кулинарных целях: из него готовят кисели, студни, желе и мармелад.

Бронхит

- В эмалированную посуду налить 1 стакан молока и положить 1 столовую ложку (без верха) мелко накрошенного исландского мха. Накрыть кастрюлю блюдцем или неметаллической тарелочкой и поставить кипятить на 30 минут, после чего процедить. Пить отвар в горячем виде перед сном. В квартире, где находится больной, не должно быть сквозняков.

Бронхит, коклюш

- Залить 1 столовую ложку исландского мха 2 стаканами холодной воды, довести до кипения, процедить, остудить. Принимать в течение дня глотками в 10—12 приемов.

Туберкулез легких

- Залить 2 столовые ложки исландского мха 1 стаканом холодной воды, довести до кипения, снять с огня и процедить. Остуженный отвар принимать по несколько глотков 2—3 раза в день.

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки

- Взять поровну исландский мох, семя льна, корень алтея. Залить 2 столо-

вые ложки сбора 2 стаканами холодной воды, выдержать 5 часов, варить в течение 5—7 минут, настоять, процедить. Принимать по 1/3 стакана за 30 минут до еды 5—6 раз в день.

● Использовать тот же рецепт, что и для лечения бронхита и коклюша (см. выше).

КАЛАНХОЭ ПЕРИСТОЕ, ИЛИ КОМНАТНЫЙ ЖЕНЬШЕНЬ (*Kalanchoe pinnata*)

Многолетнее травянистое растение с прямым ветвистым стеблем высотой от 0,5 до 1,5 м, часто древеснеющим в нижней части.

Листья сочные, толстые, супротивные. Цветки крупные, трубчатые, зеленовато-розового цвета, собраны в метельчатое соцветие. Комнатное растение.

В листьях каланхоэ содержатся полисахариды, органические кислоты, некоторые ферменты, минеральные соли, витамины и флавоноиды.

В соке растения содержатся яблочная, щавелевая, уксусная, лимонная и другие органические кислоты, полисахариды и микроэлементы.

Используют для лечения листья, из которых выдавливают сок. Он помогает при ожогах и способствует заживлению ран.

Обладает противовоспалительным и антимикробным действием.

Ангина

● Смешать в равных пропорциях сок каланхоэ с теплой кипяченой водой, полоскать горло как можно чаще.

Варикозное расширение вен

● Промыть листья каланхоэ, обсушить, измельчить и наполовину заполнить ими поллитровую бутылку. Залить доверху водкой и поставить настаиваться в темное место. Время от времени настой встряхивать. Через 1 неделю содержимое бутылки профильтровать. Полученным настоем натирать ноги, начиная от стопы и двигаясь дальше к коленям. Для исчезновения синей сетки мелких вен процедуру повторять ежедневно в течение 2—4 месяцев. Одновременно можно принимать цветочную пыльцу по 0,5—1 чайной ложке 2—3 раза в день.

Насморк

● Смешать в равных частях сок каланхоэ и мед. Пить с настоем Melissa или зверобоя — это прекрасно избавляет от заложенности носа.

● Смешать в равных пропорциях сок каланхоэ и зверобойное масло. Смазывать носовые ходы этой смесью несколько раз в день. Хорошо сочетать с ингаляциями отваром зверобоя.

Стоматит

● Полоскать рот соком каланхоэ.

Трофические язвы, рожистое воспаление

● Выжать сок из листьев каланхоэ, смочить в нем марлю, сложенную в 4—5 слоев, и наложить ее на кожные поражения. Держать 30—40 минут.

КАЛЕНДУЛА ЛЕКАРСТВЕННАЯ, ИЛИ НОГОТКИ (*Calendula officinalis*)

Однолетнее травянистое садово-декоративное растение, густоопушенное. Листья очередные, продолговатые.

Цветки собраны в крупные одиночные корзинки желтого или оранжевого цвета. Цветет с конца июня и до поздней осени.

В цветках календулы содержится провитамин А, который имеет большое значение для всех функций организма, особенно для зрения и регенерации кожи.

В лекарственных целях применяют в основном цветки (или целиком головки цветков, или только лепестки без чашечки цветка), которые собирают во время цветения.

Календула обладает противовоспалительным, вяжущим, ранозаживляющим и снижающим кровяное давление действием. А также она используется как имеющая отхаркивающие, потогонные, мочегонные, желчегонные, противорахитичные свойства.

Календула — одно из самых распространенных в народной медицине растений, используется она испокон веку.

Это интересно. Во многих странах календулу называют цветком солнца, или солнечным цветком, так как цветки послушно поворачиваются вслед за солнцем, распуская лепестки на его свету и собирая в тени. По этой же причине календулу когда-то называли «хозяйский циферблат» и «невеста лета». Древние римляне считали, что растение извещает о начале дня и ночи как своеобразный календарь. Отсюда происходит название цветка.

Календула символизирует постоянство в любви, и потому ее использовали в свадебных букетах или венках, а в любовной ворожке — это одно из часто употребляемых средств для приворота. В юго-восточной Европе, чтобы добиться верности возлюбленного, надо было выкопать землю из следа его ноги, насыпать ее в горшок и засеять календулой. Как и другие цветы с желтыми лепестками (считается, что желтый цвет обладает особой силой), ноготки использовали против колдовства.

Знахари многих стран использовали календулу как растение, вытесняющее все нечистое. Иногда они предлагали для лечения просто смотреть по утрам на цветки — считая, что болезни уйдут сами собой. Средневековые целители полагали, что запах цветков календулы удаляет «вредные пары» из головы, а выделенная из них жидкость вылечивает головную боль, устраняет шум в голове и снимает воспаление глаз. Великая целительница Средневековья Гильдегард фон Биген применяла календулу для лечения парши и нечистой кожи. В знаменитом травнике «Сад здоровья», вышедшем в свет в 1485 году, календула описывается как надежное средство от ран. В популярной в XIV веке книге «Спутник дамы» рекомендовалось съесть немного варенья из ноготков натошак рано утром как средство против дурного расположения духа.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Аллергия

● Взять 10 г цветков календулы, залить их 1/2 стакана кипятка, запарить на 1—2 часа. Принимать по 1 столовой ложке 2—3 раза в день.

Гепатит

● Залить 2 чайные ложки соцветий календулы 2 стаканами кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день. Можно применять календулу и в виде настойки. Начать прием календулы с 30 капель, довести объем до 1 чайной ложки. Принимать 2 раза в день.

Гипертония

● Настоять цветки календулы на водке, взяв их в соотношении 20:100. Настаивать неделю. Принимать по 20—30 капель 3 раза в день.

Климакс

● Взять 20 г цветков календулы и залить 1/2 стакана водки, настоять 7 дней в темноте. Принимать по 40—50 капель, растворенных в 1/3 стакана воды, 3 раза в день до еды. Особенно полезна настойка при повышении давления во время климакса. В этом случае ее надо принимать 3—4 недели.

Насморк

● Измельчить высушенные цветки календулы и залить их 70-процентным спиртом в соотношении 1:3, настаивать 2 дня. Процедить и добавить к настойке оливковое или кукурузное масло в соотношении 1:7, выдержать при температуре 80°C в течение 7 часов на водяной бане, постоянно подливая воду. Процедить и закапывать в нос по 2—3 капли в каждую ноздрю.

Нефрит

● Взять по 1 части цветков календулы и листьев крапивы двудомной. За-

лить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка, настоять. Принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день через 1 час после еды.

Аритмия

● При сильном сердцебиении принимать настой соцветий календулы. Залить 2 чайные ложки сухих соцветий 2 стаканами кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Ангина

● Поместить 10 г цветков календулы в стеклянную или эмалированную посуду, залить 1 стаканом крутого кипятка, плотно накрыть крышкой, обернуть теплой тканью и настаивать 4—6 часов. Процедить, остаток отжать и профильтровать. Хранить в прохладном месте не более двух дней. Брать 1 чайную ложку на стакан горячей воды и полоскать несколько раз в течение дня.

● Взять 2 части ромашки, 1 часть эвкалипта, 1 часть цветков календулы. Все растения измельчить и хорошо смешать. Залить 1,5 стакана кипятка на 1 столовую ложку смеси и кипятить 2 минуты. Настоять, укутав, 30 минут, потом процедить. Полоскать следует 2 раза в день, утром и вечером, разделив раствор пополам. Начинать полоскание с раствора температурой 26°C, постепенно убавляя по 1 градусу в день, пока температура не дойдет до 16°C. Затем следует месяц полоскать раствором 15—16°C. Такое полоскание позволит снять воспаление горла и закалить его.

● Залить 1 столовую ложку сухих измельченных цветков календулы 1 ста-

Стоматит

● Залить 1 столовую ложку соцветий календулы лекарственной 1 стаканом кипятка, варить 10 минут, процедить. Применять как противовоспалительное, бактерицидное, регенерирующее средство для полоскания полости рта.

Угри, прыщи

● *Очищающая маска.* Растворить 1 столовую ложку настойки календулы в 2 стаканах воды и затем этим раствором смочить тонкий слой ваты. Слегка отжатую, пропитанную раствором вату нанести на лицо, оставляя отверстия для глаз, рта и ноздрей. Через 10—15 минут маску снять, лицо не мыть. Хорошо дезинфицирует, но немного сушит кожу.

КИПРЕЙ УЗКОЛИСТНЫЙ, ИЛИ ИВАН-ЧАЙ (*Epilobium parviflorum*)

Многолетнее травянистое растение высотой до 120 см, стебель прямостоячий, маловетвистый. Листья очередные, сидячие, ланцетные, заостренные. Цветки пурпурно-розовые, собраны в кисть. Цветет в июне—июле.

Содержит дубильные вещества, флавоноиды, фитостерины. Это одно из немногих растений, в котором в достаточном количестве и доступной форме присутствует бета-ситостерин, имеющий большое значение при лечении аденомы простаты. Лекарственными свойствами обладает все растение. Траву заготавливают во время цветения, а корни — весной или осенью. Кипрей обладает вяжущим, кровоостанавливающим, легким слабительным и успокаивающим действием.

каном крутого кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Полоскать горло каждые 2—3 часа по 10 минут.

● Можно использовать для полоскания настойку календулы, которая продается в аптеках, или же приготовить ее самим следующим образом: 100 г сухих цветков календулы залить 0,5 л водки, настаивать в темном месте 1 неделю, периодически встряхивая, процедить. Развести 1 чайную ложку настойки в 1 стакане теплой воды и полоскать горло несколько раз в день.

● Засыпать в термос 2 чайные ложки сухих лепестков календулы, залить их кипятком, настаивать 2 часа. Полоскать горло теплым настоем как можно чаще. Если после ангины осип голос, то пить по 1/3 стакана настоя 3 раза в день. Курс лечения — 2 месяца.

● Сухие цветки календулы измельчить, залить 70-процентным спиртом в соотношении 1:3 и оставить на сутки. Профильтровать и добавить оливковое масло в соотношении 1:7. Выдержать при температуре 80°C на водяной бане 7 часов, постоянно подливая туда воду, процедить. Закапывать масло в горло по 3 капли 1 раз в день.

Артрит, обморожение, ожог

● Взять 10 г измельченных в порошок цветков календулы и смешать с 50 г вазелина. Втирать мазь в пораженные места.

Ревматизм

● Взять 40 г цветков календулы и настаивать их в 1/2 стакана 40-процентного спирта в течение 7 дней. Настойку смешать с вазелином и втирать в пораженные суставы.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Аденома простаты

- Залить 2—3 чайные ложки травы кипрея 2 стаканами кипятка, настаивать 5 минут, процедить. Пить по 1 стакану утром натощак и вечером за полчаса до сна.

- Взять по 10 частей корня кипрея и корня солодки голой, 3 части корня эхинацеи пурпурной, 2 части листьев лимонника китайского. Залить 1 столовую ложку смеси 2 стаканами кипятка, кипятить 10 минут, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

- Взять в равных частях листья кипрея, листья березы повислой, листья земляники лесной, листья лещины. Залить 4 столовые ложки смеси 2 стаканами кипятка, кипятить 10 минут, охладить, процедить. Пить в течение дня вместо чая.

- Взять в равных частях листья кипрея, листья мяты, травы тимьяна ползучего, плодоножек вишни. Залить 2 столовые ложки смеси 0,5 л кипятка, настаивать 2 часа, затем поставить на огонь и довести до кипения, кипятить 2—3 минуты. Процедить. Пить по 1 стакану утром натощак и вечером за 30 минут до сна.

Атеросклероз

- Залить 2 столовые ложки травы кипрея 1 стаканом кипятка, кипятить 15 минут, охладить, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Бели

- Залить 2 столовые ложки корня кипрея 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут, настаивать 2 часа, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Это интересно. В старину из кипрея готовили знаменитый копорский чай. Этот напиток по цвету и вкусу мало отличался от простого чая, привозимого на Русь китайскими купцами и стоившего немалых денег. Изготавливали копорский чай так: молодые листья сушили, ошпаривали кипятком, перетирали и сушили в русской печи, потом остывшие листья снова мяли.

Откуда такое название? От поселка Копорье, находящегося под Петербургом. Здесь готовили такое количество чая из кипрея, что не только сами пили его, но и поили всю Россию и даже отправляли на экспорт. В Европе копорский чай знали и любили, называя его «русским чаем». И надо сказать, что за границей копорский чай составлял конкуренцию индийскому и китайскому чаю, причем чаша симпатий склонялась в сторону русского чая. Естественно, что такое положение не нравилось чайным магнатам Востока, и в XIX веке Ост-Индская компания раздула скандал, основанный на том, что якобы копорский чай русские перетирают белой глиной, а она вредна для здоровья. Сегодня мы знаем, что даже если бы это было и так, то ничего в том страшного не было бы, белая глина могла пойти только на пользу, но тогда об этих ее свойствах не знали. Европейцы подумали-подумали и прекратили закупки русского чая. Копорье разорилось.

Сейчас знаменитый копорский чай из кипрея начинает возрождаться. Например, знаменитый русский путешественник Федор Конюхов всегда берет с собой именно этот вариант чая. И правильно делает, в иван-чае множество полезных веществ!

Кипрей первым прорастает на пожарищах, за это его еще называют «огненной травой».

Воспаление среднего уха

- Залить 2 столовые ложки кипрея 2 стаканами воды, настаивать 6 часов, процедить. В теплом настое смочить тампон и ввести его в ухо.

Головная боль, бессонница

- Залить 1 столовую ложку корневищ и корней кипрея 1 стаканом кипятка, настаивать 45 минут, затем процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

- Взять равные части кипрея и травы клевера. Залить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 1—2 стакана в день вместо чая.

Климакс

- Залить 50 г сухих измельченных цветков кипрея 0,5 л 70-процентного спирта, настаивать в темном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, затем процедить. Принимать по 20—30 капель, запивая водой, 3 раза в день. Настойка снимает головную боль, уменьшает учащенное сердцебиение, убирает отеки.

Малокровие

- Залить 1 столовую ложку травы кипрея 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Нервное истощение

- Залить 1 столовую ложку кипрея 1 стаканом кипятка, настаивать 30 ми-

нут, процедить. Пить по 1 стакану в день за несколько приемов.

Обильные менструации

- Залить 1 столовую ложку листьев кипрея 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день до еды.

Понос, дизентерия

- Залить 1 столовую ложку кипрея 1 стаканом кипятка, кипятить 5—6 минут, настаивать 1 час, процедить. Принимать по половине стакана 3 раза в день до еды.

Простатит хронический

- Залить 1 столовую ложку травы кипрея 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Пить в теплом виде по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Настой можно принимать после операции на простате.

Профилактика злокачественных новообразований

- Залить 1 столовую ложку травы кипрея 1 стаканом кипятка, настаивать на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Синусит

- Заварить 2 столовые ложки травы кипрея в 0,5 л кипятка, довести до кипения, процедить.

ния и настоять 30 минут. Принимать по 1/3 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

Сифилис, гонорея

- Залить 1 столовую ложку листьев кипрея 1 стаканом кипятка, настаивать 3 часа, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3—4 раза в день до еды.

Снижение потенци

- Заваривать сушеные листья кипрея как чай и пить 2—3 раза в день.

Усталость, утомление

- Залить 2 столовые ложки травы кипрея 0,5 л кипятка, довести до кипения и настаивать 30 минут. Пить по 1/3 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды в течение 2—3 недель.

Цистит хронический

- Залить 1 столовую ложку кипрея 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Пить в теплом виде по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки

- Залить 2 столовые ложки кипрея 1 стаканом кипятка, кипятить 15 минут, охладить при комнатной температуре,

процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды для профилактики заболевания, особенно в периоды возможного обострения — весной и осенью.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Воспаление слизистой оболочки рта

- Залить 1 столовую ложку листьев кипрея 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Полоскать рот.

Конъюнктивит

- Залить 1 столовую ложку кипрея 1 стаканом кипятка, кипятить 15 минут, настаивать 1 час, процедить. Промывать глаза.

Раны

- Прикладывать к ране чистые листья кипрея. Или измельчить листья и прикладывать их на бинте.

- Приготовить настой, как было указано в рецепте лечения головной боли. Настоем промывать раны.

- Сухую траву кипрея измельчить до состояния порошка. Присыпать ссадины и раны.

КИРКАЗОН ОБЫКНОВЕННЫЙ (ЛОМОНОСОВИДНЫЙ) (*Aristolochia clematitis*)

Многолетние одревесневающие, реже травянистые лианы. Корневища постепенно переходят в стебель. Листья очередные, цельные, сердцевид-

ные, крупные, на длинных черешках. Цветки желтые, бывают пятнистые.

В кирказоне содержатся аристовые кислоты, смолы, эфирное масло. Лечебными свойствами обладают трава и корни. Траву собирают в июне—июле, корни — поздней осенью. Обладает противовоспалительным, потогонным, мочегонным, обезболивающим и ранозаживляющим действием. В народной медицине долгое время применялся как лучшее средство для изгнания последа и усиления послеродового очищения.

Внимание! Растение ядовито. Строго соблюдать дозировку!

Кожная сыпь

● Залить 2 чайные ложки измельченного корня кирказона 2 стаканами воды, кипятить 10 минут, процедить в ванну. Ванну принимать не более 15 минут.

Мышечные боли, подагра

● Залить 1 чайную ложку измельченной травы кирказона 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 8 часов, затем процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день.

КИСЛИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ, ИЛИ ЗАЯЧЬЯ КАПУСТА (*Oxalis acetosella*)

Многолетнее травянистое растение с ползучим корневищем и длинночерешковыми листьями, состоящими из трех сердцевидных долек. В высоту растение может достигать 15 см. Цвет-

ки мелкие, белые с нежными розоватыми жилками.

Кроме обычных цветков, летом развиваются мелкие невзрачные (так называемые клейстогамные) цветки на укороченных цветоносах, лежащие на почве. Плод — яйцевидная коробочка. Цветет в мае—июне, плоды созревают в июне—июле.

Листья содержат свободные кислоты (щавелевую, яблочную, янтарную) и их соли (в особенности щавелево-кислый кальций), до 150 мг/100 г витамина С, провитамин А и рутин. Лечебными свойствами обладает трава, которую собирают в мае—июне. Кислица обладает моче- и желчегонным, противовоспалительным, ранозаживляющим действием, облегчает тяжелые обильные менструации.

Это интересно. Кислица ночью «спит». Дольки ее листьев складываются на ночь, а утром, «просыпаясь», разворачиваются. Можно и вручную заставить кислицу «заснуть», для этого надо лишь слегка ударить по листикам. Кислица закрывается также перед ненастьем и на солнцепеке.

Грипп, лихорадка

● Залить 2 столовые ложки сухой измельченной травы кислицы обыкновенной 1,5 стакана горячего молока, кипятить в закрытой посуде на водяной бане 30 минут, отвар охладить, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды как жаропонижающее средство.

Нефрит

● Залить 1 чайную ложку кислицы 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа,

процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

Внимание! Длительный прием кислицы может оказать вредное действие на почки.

Язвы и раны

- Прикладывать свежие измельченные листья кислицы к язвам и гнойным ранам.

КЛЕВЕР ЛУГОВОЙ, ИЛИ КЛЕВЕР КРАСНЫЙ (*Trifolium pratense*)

Многолетнее травянистое растение со стержневым корнем и клубеньками на нем. Стебель ветвистый, высотой 15—50 см. Листья тройчатосложные, нижние — яйцевидные, верхние — эллиптические. Цветки красные различных оттенков, собраны в головки. Цветет в мае—июле.

В траве клевера содержатся флавоноиды, кумарины, фенольные кислоты, каротин, витамины С и Е, дубильные вещества, ситостеролы. В лечебных целях используют листья и цветочные головки, которые собирают во время цветения.

Болезненные и нерегулярные менструации

- Залить 2 столовые ложки клевера красного 1 стаканом кипятка, настоять 6—8 часов, выпить в течение суток по 1/4 стакана за 20—30 минут до еды.

Кашель

- Смешать мед и сок хрена в соотношении 3:1. Принимать маленькими порциями в течение дня, запивая чаем из цветков клевера красного (1 чайная ложка цветков на 1 стакан кипятка — настаивать, укутав, 1 час). Выпить за день 3—4 стакана этого настоя.

Малокровие

- Залить 3 чайные ложки измельченных цветочных головок клевера 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день перед едой.

Снижение аппетита

- Залить 1 чайную ложку соцветий клевера 1 стаканом кипятка, настоять 5 минут, процедить. Пить по 1 столовой ложке 4 раза в день.

- Взять 1 столовую ложку соцветий клевера, залить 1 стаканом водки. Настоять 10 суток. Принимать по 1 чайной ложке перед едой.

Язвы и раны

- Прикладывать измельченные листья клевера к язвам на коже и гнойным ранам.

КЛЕЩЕВИНА ОБЫКНОВЕННАЯ (*Ricinus communis*)

Травянистый однолетник высотой до 2 м. Листья черешковые до 60 см длиной, пальчато-раздельные. Соцветия в пазухах листьев. Цветки раздель-

нополые. Семена овальной формы, с одной стороны выпуклые, с другой — более плоские, покрыты гладкой мозаично-пестрой кожурой.

В семенах содержится 40—60% касторового масла, которое используют в лечебных целях. Его получают из семян путем холодного прессования. Касторовое масло используется как легкое слабительное. Оно отличается от других слабительных препаратов тем, что после его приема перистальтика усиливается по ходу всего кишечника.

Внимание! Семена содержат ядовитое вещество белкового происхождения. Отравление семенами может вызвать головокружение, головную боль, гастрит, усиленное сердцебиение, судороги.

Запор

- Принять 1 столовую ложку касторового масла — для взрослых или 1 чайную ложку масла — для детей. Эффект от приема масла наступает через 4—5 часов. Длительный курс не рекомендуется.

КОНОПЛЯ ПОСЕВНАЯ (*Cannabis sativa*)

Травянистый однолетник с прямым стеблем высотой до 2 м. Листья пальчато-раздельные, состоят из 5—9 остроланцетных листочков. Ветроопыляемое, двудомное.

Мужские особи («посконь») по сравнению с женскими («матерка») более тонкостебельные и низкие. Цветки мелкие, собраны в сложные метельчатые кисти. Цветет в июне—июле.

В семенах содержатся жирные (до 35%), технические и пищевые масла, а

также белки, витамин К и смолистое вещество с действием гашиша. В лечебных целях собирают верхушки побегов и плоды. Траву собирают в июне—июле, а плоды — в августе—сентябре.

Обладает болеутоляющим, успокаивающим, слабительным, молокогонным, рвотным действием. Повышает кровяное давление.

Это интересно. На Украине коноплю считают мощным средством, усиливающим потенцию. Раньше соленой коноплей угощали жениха на свадьбе, чтобы не осрамился он в постели молодой жены. Выпекали каравай с семенами конопли и делали специальный свадебный напиток.

Гипотония, сильный кашель, снижение лактации у кормящих матерей

- Залить 1—2 столовые ложки измельченного семени конопли 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Насморк

- Взять 10 г семян конопли посевной, измельчить, залить 1 стаканом воды и 1 стаканом молока. Кипятить 3 минуты, охладить, процедить. Выпить в течение дня.

Снижение потенции и фригидность

- Поджарить семена конопли и слегка их посолить. Принимать ежедневно по 1 чайной ложке.

КОПЫТЕНЬ ЕВРОПЕЙСКИЙ (*Asarum europaeum*)

Травянистый многолетник с коротким стеблем, листья округлопочковидные с блестящей кожистой поверхностью. Все растение покрыто короткими волосками. Цветки мелкие, колокольчатые, темно-пурпурного цвета, прилегающие к почве. Цветет в мае.

В лекарственных целях используют листья, корни, корневища. Листья собирают в мае, а корни и корневища — поздней осенью.

В корневище содержатся смолистые и дубильные вещества, крахмал, слизь, органические вещества, эфирные масла. Обладает мочегонным, желчегонным, слабительным, молокогонным, противохолерадным и рвотным действием.

Внимание! Растение ядовито. Соблюдать дозировку.

Это интересно. Существует легенда: в одном лесу жил гном, который очень хотел помогать людям, но не знал, как ему стать к ним ближе. Однажды по лесу проезжала в колеснице богиня Флора, гном обратился к ней со своей просьбой. Богиня хотела исполнить просьбу, но в этот момент конь богини дернулся и наступил на гномика.

На месте бедняги остался лишь след копыта и лежащий рядом фонарик. Но тут выглянуло солнце, осветило лес и задело своим лучом конный след. И вдруг на этом месте выросло растение, по форме напоминающее копыто, а светильничек гнома превратился в цветок, где и поселилась душа доброго гнома. С тех пор этот лесной обитатель помогает людям.

Алкоголизм

- Заварить 1 столовую ложку измельченного корня копытня 1 стаканом воды, кипятить 10 минут на слабом огне. Настаивать, укутав, в течение 30 минут, процедить. Влить 1 столовую ложку отвара в стакан водки и дать выпить больному алкоголизмом. Смесь вызывает рвоту и отвращение к алкоголю.

Желтуха

- Залить 1 чайную ложку измельченных листьев или корневищ копытня 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Отеки

- Залить 4 г сухого измельченного корня копытня 1 стаканом воды или молока, поставить на огонь и варить 2 минуты, остудить, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день как мочегонное.

КОРИАНДР ПОСЕВНОЙ, ИЛИ КИНЗА (*Coriandrum sativum*)

Травянистый однолетник со стеблем высотой 30—70 см. Прикорневые листья длинночерешковые, трехраздельные, нижние стеблевые — короткочерешковые, верхние — сидячие. Цветки мелкие, белые или розовые, собраны в соцветия-зонтики.

Содержит эфирное кориандровое масло — 1,2%. В качестве лекарства используют листья, цветы и семена. Собирать семена начинают во второй половине августа, когда плоды уже побурели, а листья лучше заготавливать

до фазы бутонизации. Основными лечебными свойствами кориандра считаются потогонное, мочегонное, ветрогонное.

Показан для улучшения пищеварения и снятия боли при гастрите и язвенной болезни желудка. Обладает противовоспалительным действием.

Это интересно. Упоминание о семенах кориандра встречается еще в древних санскритских рукописях. Его использовали и в странах Древнего Востока, и в Средиземноморье. Римляне натирали мясо смесью кориандра, кумина и уксуса и брали такое мясо с собой в поход в полной уверенности, что мясо сохранится.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Метеоризм

- Добавить 1—2 капли эфирного масла кориандра в 1 столовую ложку меда. Съесть после еды. Повторить через 6—7 часов.

Обильные менструации

- Выжать сок из травы кориандра. Принимать его по 2—5 мл на каждый килограмм веса. Свертываемость повышается через 1—1,5 часа после приема и держится 5—6 часов.

Снижение потенции и фригидность

- Залить 2 чайные ложки семян кориандра 1 стаканом воды, хорошо размешать. Пить такой раствор ежедневно до полного излечения.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Ангина, тонзиллит хронический

- Залить 1 чайную ложку измельченной зелени кориандра 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 20 минут, процедить. Полоскать горло теплым настоем.

Раны

- Измельчить в порошок сухие листья кориандра. Посыпать ими рану.

Стоматит

- Залить 1,5 чайной ложки измельченной травы 1 стаканом кипятка, настаивать, процедить. Полоскать рот.

КРАПИВА ДВУДОМНАЯ (*Urtica dioica*)

Травянистый многолетник с длинным ползучим корневищем и прямостоячим четырехгранным стеблем высотой 100—150 см.

Листья супротивные, черешковые, яйцевидно-ланцетные, покрыты жгучими волосками. Каждое взрослое растение вооружено примерно десятью миллионами жалящих волосков. Цветки мелкие, зеленоватые, собраны в колосовидные соцветия. Плоды — мелкие орешки. Цветет в июне—сентябре.

Листья содержат много витаминов, являясь своеобразным природным поливитаминным концентратом: витамины К и В₂, каротин (14—30 мг/100 г), аскорбиновую кислоту (100—200 мг/100 г) и пантотеновую кислоту. В них также находится 17% белка, 10% крахмала, около 1% сахаров, много солей железа и калия.

В плодах обнаружено до 22% жирного масла. Используют для лечения листья и корневище с корнями.

Листья собирают все лето, а корневища — поздней осенью. Крапива обладает кровоостанавливающим, ранозаживляющим, стимулирующим, общеукрепляющим, витаминизирующим действием. Она усиливает обмен веществ, повышает тонус матки, кишечника, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшает состав крови, укрепляет хрящи, способствует обновлению слизистых оболочек, выводит из организма избыточный сахар, успокаивает ревматические боли, очищает организм от шлаков, уменьшает аллергические реакции.

Это интересно. Крапиву использовали древние римляне при завоевании Англии. Известно, что климат в этой стране не отличается жарой, и римские легионеры мерзли здесь в своей экипировке. Особенно у несчастных от холода страдали ноги — коченели и отказывались двигаться. Тогда завоеватели стали использовать крапиву: пара ударов крапивой по околеченным конечностям — кровь прилила к ногам, и человек вставал.

Крапиву использовали и в качестве оберега. Человек, носящий с собой крапиву, становился решительнее, храбрее, а воинам она помогала в бою.

Рыбаки, чтобы сохранить длительное время выловленную и выпотрошенную рыбу, набивают в ее брюхо крапиву, и рыба долгое время не портится.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

АВИТАМИНОЗ

● Залить 2 столовые ложки сухих измельченных листьев крапивы 1 ста-

каном кипятка и настаивать 15—20 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Астма сердечная

● Взять 1/2 столовой ложки молодых листьев крапивы, по 1 столовой ложке молодых листьев лебеды и листьев камыша. Смешать и измельчить листья, залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 часа, добавить 1/2 чайной ложки пищевой соды, размешать и настоять 10 дней в тепле на свету. Принимать по 1 чайной ложке 1 раз в день за 30 минут до еды в течение 3—4 недель.

Гастрит

● Залить 1 столовую ложку сухих листьев крапивы 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут на медленном огне, остудить, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4—5 раз в день.

Геморрой

● Взять по 2 столовые ложки листьев и корневищ крапивы, залить 1 л кипятка, поставить на огонь и кипятить 15 минут, процедить. Принимать по 1 стакану утром натощак и вечером перед сном.

Гипертония

● Залить 1 столовую ложку измельченных листьев крапивы 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — 2 недели, затем сделать перерыв на 5 дней, начать второй курс лечения. Настой помогает на начальном этапе заболевания.

Головная боль

● Залить 3 ложки измельченных листьев крапивы 2 стаканами воды и кипятить 2—3 минуты. Настаивать 1 час. Принимать по 1/2 стакана в течение дня.

Желчно-каменная болезнь

● Отжать сок из листьев крапивы. Принимать по 1/4 стакана сока 2—3 раза в день или по 1 столовой ложке через каждые 2 часа.

Заболевания печени

● Залить 1 столовую ложку измельченных листьев крапивы 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Принимать по 1/2 стакана 1 раз в день в течение месяца.

● Залить 4 столовые ложки измельченных листьев 0,5 л воды, кипятить 5 минут, процедить. В отваре развести 1 столовую ложку меда и пить в горячем виде по 1/2 стакана 4 раза в день.

Инсульт

● Взять 20 г измельченной крапивы, залить 1 л кипятка, поставить на огонь и кипятить 10 минут. Настаивать ночь, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Ишемическая болезнь сердца

● Залить 0,5 л кипятка на 5 столовых ложек высушенной и измельченной травы крапивы, собранной перед цветением, и кипятить 5 минут на малом огне. Принимать с медом или сахаром по 1/2 стакана 4 раза в день.

● Залить 15 г измельченных корней крапивы 1 стаканом кипятка, кипятить на малом огне 10 минут, настоять 30 минут. Принимать по 2—3 столовых ложки 2—3 раза в день за 30 минут до еды в течение 3—4 недель.

Кашель

● Заварить 2—4 столовые ложки семян крапивы 0,5 л кипятка и настоять ночь в термосе. Пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день или чаще, но меньшими порциями. Можно заварить 1 стаканом кипятка 2 столовые ложки корня крапивы, греть на малом огне 5 минут, настоять 30 минут. Принимать так же.

● Свежие корни крапивы двудомной мелко нарезать и отварить в сахарном сиропе. Принимать по 1 столовой ложке несколько раз в день при хроническом кашле.

● Залить 1 столовую ложку измельченного корня крапивы двудомной 1 стаканом кипятка, держать на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре, процедить, подсластить медом. Пить по 1/2 стакана 4—6 раз в день за 30 минут до еды при сильных приступах кашля.

● Залить 1 чайную ложку цветков крапивы двудомной 0,5 л крутого кипятка, настаивать, укутав, 20—30 минут, процедить. Пить как чай для отхаркивания и разжижения мокроты.

Крапивница, аллергия

● Залить 1 столовую ложку сухих или свежих цветков крапивы 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4—5 раз в день или по 1 стакану 3 раза в день в теплом виде.

Кровоточивость десен

- Залить 1 столовую ложку измельченных листьев крапивы двудомной 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать в виде настоя по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

Лихорадка

- Взять 2 столовые ложки измельченных корней крапивы и 1 дольку чеснока, которую тоже надо измельчить. Залить все 1 стаканом водки. Настаивать в течение 6—7 дней, процедить. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день или натирать больного.

Малокровие

- При малокровии рекомендуется есть щи из верхушек молодой крапивы, свежей или сушеной: 1 пригоршня травы на 1 л воды.

Маточное кровотечение, обильные менструации

- Выжать сок из свежих листьев крапивы. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 20 минут до еды, разведя сок в 1/2 стакана воды.

- Смешать в равных пропорциях листья крапивы, травы пастушьей сумки, хвоща полевого. Взять 1 чайную ложку смеси, залить 1 стаканом воды комнатной температуры, настаивать 8 часов, процедить, добавить 1/2 стакана кипятка. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день.

Нарушение обмена веществ

- Залить 1 столовую ложку сухих листьев крапивы 1 стаканом кипятка, настаивать 10 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Недостаточная лактация

- Выжать сок из свежих листьев крапивы, разбавить его водой в соотношении 1:2, довести до кипения, остудить. Принимать по 1—2 чайные ложки 3 раза в день во время еды.

- Залить 1 столовую ложку сухих измельченных листьев крапивы 1 стаканом кипятка и настаивать 10 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Нефрит, пиелонефрит

- Залить 1—2 столовые ложки сухих листьев крапивы 1 стаканом кипятка, настаивать на водяной бане 15 минут. Принимать по 1/2 стакана перед едой 3 раза в день.

- Взять в равных частях листья крапивы и цветки календулы. Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка, настоять. Принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день через 1 час после еды.

Повышенный уровень сахара в крови

- Взять в равных частях листья крапивы, листья черники, травы зверобоя продырявленного. Залить 1 столовую ложку смеси 1,5 стакана горячей воды,

кипятить 5 минут, настаивать не менее 30 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день перед едой в течение месяца. Вместо зверобоя можно также использовать листья одуванчика и траву спорыша.

- Взять 2 столовые ложки измельченной крапивы и всыпать ее в 1 стакан простокваши. Пить по 1—2 стакана в день.

Понос

- Смешать по 1 чайной ложке листьев крапивы двудомной и листьев ежевики, залить 1,5 стакана кипятка, настоять в теплом месте 2 часа. Пить по 1/3—1/2 стакана 3—4 раза в день.

Ревматизм

- Выжать сок из свежих листьев крапивы. Принимать по 1/2 стакана полученного сока с 1 столовой ложкой меда 3 раза в день.

Тромбофлебит

- Залить 1 столовую ложку листьев крапивы 1 стаканом кипятка, настоять 40 минут, процедить. Пить по 1—2 столовых ложки 3—4 раза в день до еды. При этом следует соблюдать диету: не есть мясо, рыбу, а также жареную пищу.

Туберкулез

- Смешать по 1 столовой ложке листьев и корней крапивы, залить 0,5 л кипятка, греть на малом огне 5 минут, настоять 30 минут и процедить. Пить по 1/4 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды. Можно также готовить по отдельности отвары из листьев и корней крапивы.

Ухудшение зрения

- Принимать ежедневно по 30 г молодых свежих листьев или побегов крапивы в любом виде.

Энтероколит

- Взять 2 части крапивы, по 1 части коры крушины ольховидной и травы тысячелистника. Залить 2 столовые ложки смеси 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 1 час, остудить, процедить, довести объем жидкости кипяченой водой до 200 мл. Принимать по 1/3 стакана утром и на ночь.

Эрозия шейки матки

- Выжать сок из свежих листьев крапивы, смочить в нем ватный тампон, который ввести во влагалище на 5—10 минут.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Жирная себорея, выпадение волос

- Смешать 0,5 л оливкового масла и по 2 столовых ложки крапивы и лопуха (корни) и настаивать 14 дней. Процедить, втирать в кожу головы. Ополаскивать волосы следует подкисленной уксусом или лимоном водой.

- Залить 2 столовые ложки измельченных листьев крапивы 1 стаканом кипятка, настаивать 10 минут, процедить и ополаскивать голову после мытья.

- Приготовить настой из крапивных листьев в соотношении 1:10. Полученный настой соединить с водой и столовым уксусом, взяв их в соотноше-

нии 1:5:5. Ополаскивать голову после мытья 2—3 раза в неделю. Курс лечения — 10 процедур.

Раны

- Заполнить поллитровую банку листьями свежей крапивы, залить ее 70-процентным спиртом и настаивать 2 недели. Обрабатывать настойкой раны или делать холодные компрессы.

- При кровотечении из раны прикладывать свежие, ошпаренные кипятком листья крапивы.

Ревматизм

- Свежей крапивой стегать больные места. Можно чередовать: один день стегать больные места крапивой, на следующий день натирать их керосином.

Шпоры

- Листья и корни крапивы истолочь, прикладывать на ночь к шпорам, перед сном пропарив ноги в горячей воде с хвоей ели и морской солью (по 1 столовой ложке на ножную ванну).

КРОВОХЛЕБКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ (*Sanguisorba officinalis*)

Травянистый многолетник с толстым деревянистым корневищем и одиночным, голым стеблем, ветвящимся кверху.

Листья черешковые, продолговатые. Цветки мелкие, темно-вишневые, собраны в цветочные головки, сидящие на конце стебля.

Плоды — односемянные сухие коричневые орешки. Цветет в июне—ав-

густе, плоды созревают в августе—сентябре.

Корневища содержат до 23% дубильных веществ, крахмал (около 30%), эфирное масло (до 1,8%), сапонины (до 4%), красящие вещества. Это — популярное средство китайской и тибетской медицины. В листьях находится до 360 мг/100 г витамина С и каротин.

В медицинских целях используют все растение, верхнюю часть собирают во время цветения, а корневище с корнями — поздней осенью.

Обладает вяжущим, противогеморрагическим, спазмолитическим, бактерицидным, кровоостанавливающим действием.

Дизентерия

- Заварить 1 столовую ложку измельченных корней и корневищ кровохлебки 1 стаканом кипятка, кипятить на малом огне 30 минут и настоять 2 часа. Принимать взрослым по 1 столовой ложке 5 раз в день за 30 минут до еды или через каждые 2 часа после еды; детям — по 1 чайной ложке с теми же интервалами. После прекращения поноса продолжать прием еще 1 неделю по 2—3 раза в день.

Желудочное, маточное и геморроидальное кровотечения

- Залить 2 столовые ложки корневищ и корней кровохлебки 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 30 минут, охладить при комнатной температуре 15 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 5—6 раз в день после еды.

Колит

● Залить 1 столовую ложку корневищ и корней кровохлебки лекарственной 1 стаканом горячей воды, кипятить 30 минут, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 5 раз в день до еды.

Язвенная болезнь желудка

● Взять поровну корня горца змеиного и корневищ кровохлебки лекарственной. Залить 2—3 чайные ложки сбора 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, настаивать 2 часа. Принимать по 1/4 стакана 3—4 раза в день. Заживляет кровоточащие язвы.

КУВШИНКА БЕЛАЯ (*Nymphaea alba*)

Многолетнее водное растение. Корневище толстое, горизонтальное, темно-бурое, покрытое остатками черешков листьев. Листья длинночерешковые, сердцевидно-яйцевидные. Цветки крупные, до 20 см в диаметре, белые. Плод шарообразный. Цветет в июне—августе, плоды созревают в августе—сентябре.

Корневища содержат до 20% крахмала и дубильные вещества. В лечебных целях используют корневища, корни, листья, цветки. Цветки обладают спотворным, болеутоляющим, успокаивающим, вяжущим действием. Корневища обладают мягчительным, мочегонным, желчегонным, молокогонным действием.

Внимание! Растение ядовито. При приеме строго соблюдать дозировку.

Это интересно. В Древней Греции кувшинка считалась символом красоты и красноречия. Дивная водяная кувшинка, как сообщает одно греческое сказание, возникла из тела прелестной нимфы, погибшей от любви к остававшемуся холодным к ней Геркулесу. От нее-то она и получила свое научное латинское название — *Nymphaea*.

Царица вод и цветов русалок — кувшинка в Средние века была символом непорочности, и потому ее семена рекомендовали как средство, усмиряющее страсти. Так, эти цветки имелись в то время почти во всех монастырях, и их предписывали давать монахам и монахиням. Но новейшие исследования показали, что такими свойствами кувшинка не обладает.

Семенами кувшинок пользовались певцы для укрепления голоса. Кроме того, считалось, что отвар семян растения помогает от судорог и головокружения, а корневище — от отсутствия аппетита. Лечение производилось не столько приемами внутрь, сколько подвешиванием у кровати больного. При этом для приготовления лекарств из кувшинки рекомендовалось обходиться с растением с особенными предосторожностями: срывать его только к ночи, сушить в тени на северной стороне и непременно в висячем положении, так как иначе лекарственное начало не перейдет в тело больного и не сможет изгнать из него болезнь. Собирать цветы кувшинки с лечебной целью надо было очень осторожно: рвать (отрезать ножом или ножницами запрещалось) лишь в определенные часы, заткнув уши и обратившись к ним с ласковыми словами.

Мистическим и лечебным значением пользовалась кувшинка и у наших предков-славян и носила (и носит) название «одолень-трава». Считается, что это название произошло от слова

«одолевать», и притом в значении «одолевать нечистую силу и недуги». Наши предки отваром одоления лечили зубную боль и отравления, а также отвар считался любовным напитком, способным пробуждать нежные чувства в сердцах жестоких красавиц.

Веснушки

● Заварить 2 столовые ложки лепестков цветков кувшинки в 0,5 л кипятка, кипятить 15 минут, настаивать 8 часов, процедить. Смазывать настоем веснушки.

Невралгия, ушибы, воспаление суставов

● Взять 3 столовые ложки цветков кувшинки, положить их в марлевый мешочек, который опустить в кипяток, через 30 секунд вынуть и приложить к больному месту.

Холецистит

● Залить 1 л воды 1 столовую ложку размельченных корней кувшинки, нагреть на водяной бане до кипения, кипятить 10 минут, настаивать 1 час. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день.

КУПЕНА ЛЕКАРСТВЕННАЯ (*Polydonatum officinale*)

Травянистый многолетник с толстым узловатым корневищем и круглым, слегка изогнутым стеблем, покрытым очередными эллиптически-ланцетовидными листьями.

Цветки белые, поникшие. Цветет в мае—июне.

Растение содержит алкалоиды, гликозиды — ковалотоксин и коваломадин, сапонины, слизь, витамин С.

В качестве лекарства можно использовать все части купены. Траву надо собирать во время цветения, а корневище — поздней осенью. Обладает обезболивающим, противовоспалительным, кровоостанавливающим, жаропонижающим и рвотным действием.

Внимание! Все части растения ядовиты, обладают рвотным действием.

Это интересно. Многие слышали легенды об уме и богатстве восточного царя Соломона. А еще этот мудрец умел разговаривать с птицами и животными, знал тайны трав (еще в X веке до н. э.). И вот одну травку Соломон отметил своей особой печатью. Конечно, речь идет о купене.

Люмбаго, радикулит, ревматизм

● Залить 4 столовые ложки измельченных корневищ купены 0,5 л воды, поставить на огонь и кипятить 15 минут, после чего настаивать 2 часа, процедить. Делать компрессы на больные места.

Раны

Измельчить свежее корневище купены, выжать из него сок и залить им рану.

КУРКУМА КУЛЬТУРНАЯ (*Curcuma domestica*)

Травянистый многолетник высотой до 1 м с мясистым, почти круглым корневищем, оранжевым внутри. Листья ланцетовидные. Цветки желтые.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Болезни почек, мочевого пузыря и желудка

- Залить 2 чайные ложки цветков лабазника 1 стаканом кипятка, настаивать 4 часа в закрытой посуде, процедить, принимать по 1/3 стакана 4 раза в день до еды.

Геморрой

- Взять по 5 г куркумы и семян аниса, залить 1/2 стакана растительного масла. Настоять в течение недели, процедить через кофейный фильтр. Смазывать маслом геморроидальные шишки.

ЛАБАЗНИК ВЯЗОЛИСТНЫЙ, ИЛИ ТАВОЛГА (*Filipendula ulmaria*)

Травянистый многолетник с ползучими корневищами и крепкими ребристыми стеблями до 2 м высотой. Листья очередные, крупные, прерывисто перисто-рассеченные, сверху темно-зеленые, снизу белые, опушенные. Цветки мелкие, кремовые, ароматные, образуют густые соцветия. Плод — многоорешек, распадающийся на спирально закручивающиеся орешки. Цветет в июне—августе.

Все растение богато дубильными веществами (6—23%). В качестве лекарственного сырья во время цветения собирают траву. Корни могут использоваться при лечении укуса змеи. Растение обладает сосудорасширяющим, противовоспалительным, противоязвенным, противоглистным, противоревматическим и успокаивающим действием.

Ревматизм, простуда, боли в желудке, подагра, болезни сердца, головная боль

- Взять 1 чайную ложку травы с цветками, залить 1 стаканом остуженной кипяченой воды, закрыть крышкой и дать настояться 8 часов, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Опрелости

- Истолочь в порошок сухие цветки лабазника и присыпать им места опрелостей.

Укус змеи

- Прикладывать к месту укуса свежий истолченный корень лабазника.

Язвы кожные

- Смешать 5 г порошка из листьев лабазника, 5 г вазелина, 6 г свежего сливочного масла. Смазывать пораженные места.

ЛАМИНАРИЯ САХАРИСТАЯ, ИЛИ МОРСКАЯ КАПУСТА (*Laminaria saccharina*)

Морская бурая водоросль с длинным, мягким продолговато-ланцетным слоевищем длиной до 13 м.

Как лекарственное сырье используют слоевища, которые содержат полисахариды, маниит, белковые вещества, витамины, йод, минеральные соли, жирное масло, микроэлементы.

Сырье собирают с июня по октябрь. Берут только крупные, двулетние слоевища. Ламинария улучшает обмен веществ, оказывает общеукрепляющее действие на организм, очищает сосуды головного мозга, но главным лечебным свойством ламинарии является, конечно же, способность к лечению и профилактике заболеваний щитовидной железы.

Внимание! В больших количествах ламинария противопоказана при нефрите, геморрагическом диатезе, крапивнице, беременности, фурункулезе и индивидуальной непереносимости препаратов йода.

Это интересно. В одном килограмме ламинарии столько же йода, сколько в 100 тыс. литрах морской воды!

Атеросклероз, профилактика зоба

● Взять 1 чайную ложку порошка ламинарии, развести порошок в 1/2 стакана остуженной кипяченой воды, принимать 2—3 раза в день в течение месяца.

ЛАНДЫШ МАЙСКИЙ (*Convallaria majalis*)

Травянистый многолетник с тонким горизонтальным ползучим ветвистым корневищем 15—30 см высотой. У ландыша всего два, реже три прикорневых листа. Цветки белые, шаровидно-колокольчатые. Плоды — округлые оранжево-красные ягоды. Цветет в мае—июне. В природе зацветает на седьмом году жизни.

Все органы содержат конваллотоксин, коваллязид и другие гликозиды сердечного действия, а также сапонины и эфирное масло. Лечебными свойствами обладают стебель, листья, цветки, причем по воздействию цветки сильнее листьев и стебля. Собирают ландыш в мае, когда цветочки стали белыми, но еще не потемнели. Это растение издавна используется для лечения сердечно-сосудистых заболеваний, так как препараты из ландыша способны замедлять ритм сердечных сокращений, уменьшать одышку. Они обладают противосудорожным, успокаивающим, болеутоляющим действием. В древности русские знахари использовали плоды ландыша «от чоху, от гомозу и от жениной журьбы».

Внимание! Ландыш ядовит. Прием внутрь требует осторожности!

Это интересно. С ландышем связано много легенд и сказок. По одной — это фонарики гномов превратились в беленькие цветочки, по другой — молодая царевна Волхва, живущая в реке, влюбилась в Садко, а узнав о его любви к Любаве, выбежала за своим возлюбленным на берег и, не найдя его, стала горько плакать, а ее слезы превращались в ароматные цветы.

Существует поверье, что в светлые лунные ночи, когда вся земля объята глубоким сном, Пресвятая Дева, окруженная венцом из блестящих ландышей, является иногда тем из счастливых смертных, которым готовит какую-нибудь нечаянную радость.

В средневековой Европе ландыш использовали для создания воды от параличей, ее называли водой Гартмана. Для ее приготовления ландыш следовало собирать до восхода солнца, пока цветы еще покрыты росой, и настаивать на особом сорте вина.

В Англии настой цветов ландыша продавали только в золотистых бутылочках и поэтому называли его «золотой водой», настоем помогал защититься от заразных заболеваний.

Задержка мочи

● Взять 15 г цветков ландыша майского, залить 1 стаканом кипятка. Принимать по 2 чайных ложки 3 раза в день.

Невроз

Залить 1 чайную ложку травы 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Сердечная недостаточность, нарушения сердечного ритма

● В поллитровую бутылку насыпать свежесобранные цветки ландыша, заполнив половину объема, затем доверху налить 70-процентный спирт или водку, закрыть крышкой и дать настояться в течение двух недель. За-

тем настойку профильтровать. Принимать по 10—15 капель с водой 2—3 раза в день.

● Залить 6—7 цветков ландыша 1 стаканом воды, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день.

ЛАПЧАТКА ПРЯМОСТОЯЧАЯ, ИЛИ КАЛГАН (*Potentilla erecta*)

Многолетник высотой 15—50 см с коротким толстым корневищем различной формы и величины. Корневище лапчатки в свежем виде имеет розовую окраску, высушенное — бурет.

Молодые растения имеют единственный стебель, а старые — несколько. Нижние листья отмирают во время цветения. Стеблевые листья сидячие, тройчатые. Цветки желтые, одиночные, на длинных тонких цветоносах. Плоды — многоорешки, распадающиеся на отдельные орешки. Цветет с мая по сентябрь. Плоды созревают примерно через три недели после цветения. Зацветает на пятом-седьмом году жизни.

Корневище содержит до 35% дубильных веществ, флавоноиды, эфирное масло, именно его и используют для лечения. Корневище выкапывают в период цветения или поздней осенью. В основном используют в качестве вяжущего, кровоостанавливающего и бактерицидного средства.

Это интересно. По одной из легенд, русский богатырь Илья Муромец, перед тем как отправиться на бой с Соловьем-разбойником, пошел к ближайшему болоту, где росла трава «шептуха» (народное название лапчатки), лег на землю и стал вдыхать запах ее

кореньев. Через некоторое время он почувствовал «силу великую, храбрость безмерную». После чего смело отправился на битву и, конечно, победил разбойника.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Аденома предстательной железы

- Взять в равных по весу частях измельченное корневище лапчатки прямостоячей (калгана), корни солодки и крапивы двудомной, смешать. Залить 100 г сухой измельченной смеси 0,5 л водки, настоять в темном месте 1 месяц, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 25—30 капель 3 раза в день до еды, запивая настоем листьев мелиссы.

Гастрит, язва желудка

- Залить 1 столовую ложку измельченных корневищ 1 стаканом воды, нагревать до кипения, кипятить на медленном огне 10 минут, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

- Взять по 3 части корней лапчатки прямостоячей, листьев крапивы двудомной, 2 части цветков ромашки лекарственной. Залить 2 столовые ложки сбора 1,5 стакана кипятка, настаивать в тепле 30 минут. Принимать по 1/2 стакана через 1 час после еды. Заживляет кровоточащие язвы.

- Взять поровну молодых шишек ольхи, корня лапчатки прямостоячей, корня крапивы. Залить 2 столовые ложки сбора 2 стаканами холодной воды,

настаивать 2 часа, нагреть на водяной бане и прокипятить 5 минут, процедить отвар горячим. Принимать теплым по 1 стакану утром натощак и через 1 час после еды. Снимает болевой синдром.

КОЛИТ

- Взять 25 г корневищ лапчатки прямостоячей, по 20 г листьев и плодов черники, 55 г соцветий ромашки. Настоять 1 чайную ложку смеси в 1 стакане холодной воды в течение 6 часов, варить 5—7 минут, процедить. Весь настой выпить небольшими глотками в течение дня.

- Взять в равных количествах корневища лапчатки прямостоячей, срежки ольхи серой, корень крапивы. Настоять 50 г смеси в 1 л холодной воды в течение 10—12 часов, варить 10—12 минут и процедить. Выпить натощак 1 стакан горячего настоя, остальное — в течение дня за 4 приема. Применять при хроническом колите.

Нефрит

- Взять в равных частях корневище лапчатки (калган), лист подорожника большого и лист толокнянки обыкновенной (медвежьих ушки). Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка, настоять. Принимать по 1/2 стакана в теплом виде на ночь при отеках.

Понос

- Залить 1 столовую ложку измельченного корневища лапчатки прямостоячей 1 стаканом кипятка. Нагреть на водяной бане 30 минут, процедить. Оставшееся сырье отжать, отвар долить кипяченой водой до полного стакана. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Мокнущая экзема, ушиб

- Залить 3 столовые ложки измельченных корневищ лапчатки 0,5 л воды, довести до кипения и кипятить 10 минут, настаивать 4 часа, после чего процедить. Делать примочки.

Пародонтоз

- Залить 3 столовые ложки измельченных корневищ лапчатки прямостоячей (калгана) 0,5 л воды, довести до кипения и кипятить на медленном огне 15 минут, настаивать 4 часа, процедить. Настой обладает вяжущим, противовоспалительным, обезболивающим и кровоостанавливающим действием. Применять для полоскания рта и примочек на пораженные участки десен.

Стоматит

- Залить 1 чайную ложку измельченного корневища лапчатки прямостоячей 1 стаканом воды, настоять 5 часов, прокипятить. Полоскать рот в течение дня.

ЛЕН ПОСЕВНОЙ (*Linum usitatissimum*)

Травянистый однолетник с тонким стеблем высотой до 1 м. Листья узколанцетные, сидячие.

Цветки пятичленные, с венчиком небесно-голубого цвета. Цветет в июне—июле.

Для лечения используют семена льна (содержат 32—47% масла), которые собирают в период полной зрелости, в августе—сентябре. Семена льна

обладают легким слабительным, а также противовоспалительным и обезболивающим действием.

Атеросклероз

- Принимать по 1—1,5 столовой ложки льняного масла 1 раз в день перед едой. Курс лечения — 1 месяц, затем перерыв 2 недели, и курс приема можно повторить.

Бронхит

- Тщательно смешать 100 г молотых семян льна, 20 г порошка плодов аниса, 20 г порошка корня имбиря с 0,5 кг чесночно-медовой смеси. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Запор

- Взять 2 чайные ложки семян льна, залить 1 стаканом воды, держать на медленном огне 10 минут, перелить в бутылку и взбалтывать 5 минут, процедить через марлю. Принимать натощак по 1/2 стакана.

- Залить 2 чайные ложки семян льна 1 стаканом холодной воды, настаивать 3 часа. Полученную слизь выпивать перед сном.

- Утром и вечером перед сном съедать по 2 чайные ложки семян льна, запивая их водой, компотом или молоком.

- Взять по 3 весовые части семян льна и коры дуба, 4 части цветков ромашки. Залить 2 столовые ложки смеси 0,5 л воды, настаивать в течение 6 часов, затем довести до кипения. Использовать 1 стакан отвара для клизм при запорах вследствие геморроя. Повторять при необходимости не более 3 раз с интервалами в 5 минут.

● Залить 1 чайную ложку льняного семени 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 4—5 часов. Выпить весь настой за 1 раз вместе с семенами на ночь. Можно добавить по вкусу варенье.

Лучевое поражение кожи, ожог

● Растереть до мукоподобного состояния семена льна, развести их горячей водой до получения жидкой кашицы и тонким слоем наложить на больное место, покрыть салфеткой, сверху наложить бинт.

Мочекаменная болезнь

● Залить 1 чайную ложку семян льна 1 стаканом воды. Прокипятить. Принимать по 1/2 стакана каждые 2 часа в течение 2 дней. Смесь можно разбавлять кипяченой водой.

Нефрит

● Залить 1 чайную ложку семян льна 1 стаканом кипятка, кипятить 2—3 минуты, настаивать 1 час. Пить по 1/2 стакана каждые 2 часа в течение 2 дней. Средство для очищения почек.

Цистит

● Взять 5 г семян льна, 20 г цветков алтея, 5 г цветков мальвы лесной. Смесь залить 1 л кипятка и настаивать до охлаждения. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Язвенная болезнь желудка и кишечника

● Взять в равных пропорциях траву зверобоя, семена льна, плоды укропа, цветки ромашки. Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка, варить на водяной бане 15 минут, настаивать 1 час. Принимать настой по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

● Отварить семена льна в воде до образования жидкого киселя и пить по 1/2 стакана 5—8 раз в день, независимо от времени приема пищи. Боли проходят через 2—3 приема. Желательно пить кисель 3—4 дня, чтобы не повторялись приступы боли. Лечение будет более эффективным, если к 1/2 стакана киселя добавить 5—7 капель спиртовой настойки прополиса: 3 г прополиса залить 50 мл спирта, настоять 14 дней в темном теплом месте, профильтровать. Хранить в темном месте при комнатной температуре.

ЛОПУХ БОЛЬШОЙ, ИЛИ РЕПЕЙНИК (*Arctium lappa*)

Крупное двулетнее (или многолетнее) травянистое растение с мясистым стержневым корнем и прямостоячим ребристым стеблем 60—180 см высотой.

Листья большие, очередные, сверху зеленые, снизу серовато-войлочные, опушенные.

Цветки темно-пурпуровые, собраны в корзинки с цепкими крючковатыми обертками.

Плоды — семянки. Цветет в июне—сентябре, плоды созревают в августе—сентябре.

В корнях содержатся инулин (до 45%), эфирное масло (до 0,17%), пальмитиновая и стеариновая кислоты, та-

нины. Листья содержат слизь, следы эфирного масла, аскорбиновую кислоту, каротин; обладают антибактериальным действием.

Для лечения используют корни и листья. Листья собирают во время цветения, а корни — осенью.

Лопух обладает мочегонным, потогонным, молокогонным, противовоспалительным, укрепляющим, иммуностимулирующим действием.

В народной медицине лопух считается одним из самых сильных средств, препятствующих выпадению волос.

Это интересно. Лопух — древнее лекарство, его упоминал в своих работах еще Диоскорид. А в средневековой Европе его включали в состав любовных снадобий.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Аденома предстательной железы

- Залить 2 столовые ложки сухих измельченных корней лопуха большого 0,5 л воды, варить на слабом огне 10 минут, настоять, укутав, 4 часа, процедить. Пить по 1/3 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды. Ежедневно вводить в прямую кишку на ночь по одной прополисной свече (продается в аптеке).

Артрит

- Залить 10 г сухих измельченных корней лопуха большого 1 стаканом воды, кипятить 15—20 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день. Свежие листья лопуха применяются наружно.

Запор

- Настой семян (репьев) лопуха — старинное слабительное средство. Взять зрелых семян (комочек с полкулака) и залить 1 стаканом кипятка. Парить 2 часа и выпить за 1 раз (после отцеживания репьев получится примерно 1/2 стакана отвара).

Простуда

- Хорошее жаропонижающее средство: залить 1 столовую ложку сухих измельченных листьев лопуха 1 стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре, процедить. Принимать по 1 столовой ложке теплого настоя 4—6 раз в день после еды. При болях в горле этим настоем полоскать горло несколько раз в день.

Рахит

- Залить 1 столовую ложку корня лопуха 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Настой принимать в горячем виде по 1/3 стакана 3—4 раза в день.

Язва желудка

- Залить 1 столовую ложку сухих корней лопуха 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа. Принимать горячим по 1/2 стакана 2—4 раза в день.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Выпадение волос

- Смешать в равной пропорции измельченные корни крапивы и лопуха, залить оливковым маслом (1:3), дать на-

стояться в течение 10—14 дней и ежедневно втирать масляную смесь в кожу головы.

Мастопатия

- Перемолоть в кофемолке 100 г сухого корня лопуха, залить 1,5 стакана рафинированного подсолнечного масла, настаивать 10 дней в темном месте. Смазывать соски и грудь.

Ожог

- Взять 40 г свежего измельченного корня лопуха и настоять его в 1/2 стакана растительного (лучше всего миндального) масла в течение 10 суток, затем поставить на огонь и проварить на медленном огне 15 минут. Полученное репейное масло использовать для смазывания ожогов.

Рахит

- Смешать по 200 г корня девясила и корня лопуха и залить смесь 10 л кипятка. Поставить на слабый огонь и греть 15 минут, настоять 1,5 часа, процедить. Отвар вылить в ванночку и купать ребенка.

Шпора

- Привязать к шпоре свежий лист лопуха.

ЛЮБИСТОК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ (*Levisticum officinale*)

Травянистый многолетник с толстым коричневатым корневищем и прямым полым ветвистым стеблем высотой до 2 м. Листья блестящие, пери-

сто-рассеченные, зубчатые. Внешне похож на сельдерей. Цветки мелкие, беловато-желтые, собраны в зонтик. Цветет в июне—июле, плоды созревают в августе—сентябре.

Корни содержат 1% эфирного масла, смолы, ангеликовую кислоту, фурукумарин бергаптен; обладают антибактериальной активностью. Их используют в лечебных целях, собирают поздней осенью.

Корни обладают мочегонным, желчегонным, ветрогонным, обезболивающим, отхаркивающим, противосудорожным действием.

Внимание! Беременным не рекомендуется.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Задержка мочи, отеки, подагра

- Залить 2 столовые ложки измельченного корня любистока 3 стаканами воды, нагреть на слабом огне до кипения, кипятить 10 минут, настаивать 1 час, затем процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

Кашель

- Корень любистока измельчить, залить кипятком, поставить на огонь и кипятить 5 минут. Принимать 1 раз в день с медом.

Повышенная нервозность, боли в области сердца, бессонница

- Залить 1 столовую ложку измельченных корней любистока 1 стаканом

холодной кипяченой воды, настаивать при комнатной температуре 4 часа. Процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день.

Скудные менструации или их отсутствие (аменорея)

- Измельчить корни любистока, залить 3 стаканами воды. Отваривать на медленном огне 10 минут, настаивать 4 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Отвар не только усиливает менструацию, но и помогает снять болевой синдром.

Снижение аппетита

- Истолочь сухой корень любистока в порошок и принимать его по 0,5—1 г перед едой.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Выпадение волос

- Залить 2 столовые ложки измельченных высушенных корней любистока 3 стаканами воды, довести до кипения на медленном огне, кипятить 10 минут, настаивать 1 час, процедить. Ополаскивать волосы после мытья головы.

Головная боль

- Листья любистока смять и приложить ко лбу и вискам.

Раны

- Залить 1 столовую ложку измельченных корней любистока 1 стаканом

холодной кипяченой воды, настаивать 4 часа, процедить. Обмывать рану 2 раза в день.

МАЙОРАН САДОВЫЙ (*Majorana hortensis*)

Многолетнее кустистое растение высотой до 60 см. Листья на черенках, овальные, темно-зеленые, мелкие.

Белые, желтоватые или бледно-лиловые цветки собраны в головчатую метелку на концах ветвей. Все растение покрыто серебристыми волосками.

Эфирнонос. В качестве лекарственного сырья собирают траву. Травя содержит эфирное масло с запахом, в состав которого входит майорановая камфора, терпинен, терпинеол и др.

Кроме того, в ней найдены рутин, аскорбиновая кислота, каротин, минеральные вещества и более 35% дубильных веществ.

Майоран обладает смягчающим действием, он способен налаживать пищеварение и менструальный цикл, помогает при нервных расстройствах и простудах.

Это интересно. Еще древние греки использовали майоран, придавая ему некоторые мистические свойства. Его вплетали в погребальные венки и высаживали на могилах с пожеланиями своим умершим родственникам спокойной загробной жизни.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Головная боль

- Взять 1 столовую ложку высушенной и измельченной травы майорана и залить 1 стаканом кипятка, настаивать

30 минут. После чего процедить. Принимать по 2 столовые ложки настоя 3 раза в день.

Кашель

● Залить 15 г сушеных листьев майорана 1 стаканом воды. Принимать по 1 столовой ложке отвара 3 раза в день.

Простуда

● Залить 2 чайные ложки высушенного майорана 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 15 минут. Пить 2 раза в день в теплом виде.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Артрит

● Смешать 5 капель эфирного масла майорана и 1/2 стакана растительного масла. Нанести смесь на больной сустав, сверху наложить согревающий компресс.

Синяки

● Взять 4—5 столовых ложек измельченной травы, залить 1,5 стакана растительного масла, кипятить на медленном огне в течение 15—20 минут, процедить. Масляно-травяную кашицу приложить к ушибленному месту.

МАК СНОТВОРНЫЙ (*Papaver somniferum*)

Травянистый однолетник высотой до 1,5 м. Листья на высоком стебле, двузубчатые, серо-зеленого цвета.

Цветки крупные, состоящие из четырех больших лепестков красного,

белого или красновато-фиолетового цвета. Плод — маковая головка. Цветет в июне—июле. Все части растения содержат белый млечный сок.

Мак снотворный — источник опиума. Млечный сок зеленых маковых коробочек содержит смолистые, слизистые вещества и много ядовитых изохинолиновых алкалоидов: морфин, кодеин, папаверин и др.

В маке имеются также органические кислоты и жирные масла.

В лечебных целях используют млечный сок, маковку, семена. Млечный сок собирают в июле—августе, семена и маковки — в августе—сентябре. Млечный сок обладает снотворным, успокаивающим, болеутоляющим, противокашлевым, противопоносным действием. Из млечного сока мака готовят такие препараты, как морфин, папаверин, кодеин.

Внимание! Сильно ядовитое растение. При частом применении препаратов из мака у человека развивается привыкание к ним.

Это интересно. Мак считается одним из самых древних растений, возделывается в Европе еще с эпохи неолита. Древние греки считали, что мак родился из слез Афродиты, которые она проливала, узнав о смерти любимого ею Адониса.

Кашель

● Растереть в порошок 1 чайную ложку семян мака и смешать с 1/4 стакана теплого молока. Выпить в один прием. Настой снимает боли в груди, смягчает кашель. Детям можно давать «маковое молоко» в два приема, желательно во второй половине дня, но только непродолжительный период.

МАЛЬВА ЛЕСНАЯ, ИЛИ ПРОСВИРНИК ЛЕСНОЙ (*Malva sylvestris*)

Травянистый многолетник. Листья очередные, округлые, длинночерешковые. Цветки розовые, вырастают из пазух листьев. Цветет в июне—августе.

В надземной части растения содержатся дубильные вещества, слизистые полисахариды, флавоноиды, витамин С, каротин, сахара.

Окраска цветков определяется антоцианами — мальвином и мальвидином.

Используют цветки и листья, которые собирают во время цветения (во время сушки розовые цветки синеют).

Растение обладает смягчительными, обволакивающими, противовоспалительными свойствами и легким слабительным действием.

В народной медицине мальву иногда применяют как замену алтею лекарственному.

Гастрит, колит

● Взять 1 столовую ложку цветков мальвы, залить 1 стаканом холодной воды, настаивать 5 часов, затем процедить. Принимать маленькими глотками по 1 стакану 2 раза в день.

Катар верхних дыхательных путей

● Залить 1 столовую ложку цветков или листьев мальвы 1 стаканом кипятка, настаивать 15 минут, процедить. Выпивать настой теплым по 1 стакану 2—3 раза в день.

Стоматит, ожог

● Залить 4 столовые ложки измельченных цветков или листьев мальвы 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Полоскать рот или делать примочки.

МАНЖЕТКА ОБЫКНОВЕННАЯ (*Alchemilla vulgaris*)

Стелющийся многолетник с ползучим корневищем. Листья округло-сердцевидные.

Цветки мелкие, зеленовато-желтые, безлепестные, с чашечкой из четырех зубцов и четырех коротких тычинок, собранных в метельчатые щитковидные соцветия. Цветет в июне—июле.

В корнях содержатся дубильные вещества, в траве — дубильные и горькие вещества. В листьях содержится много витаминов.

В лечебных целях используют траву, которую собирают во время цветения. Обладает диуретическим, ранозаживляющим, вяжущим, кровоостанавливающим действием.

Используется при сахарном диабете, простудах, туберкулезе, нарывах.

Это интересно. Средневековые алхимики приписывали чудодейственные свойства воде, которая собирается на листьях манжетки.

Диспепсия бродильная

● Залить 3 столовые ложки травы 0,5 л виноградного вина, кипятить 10 минут, настаивать сутки, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды.

Задержка мочи, недостаточная лактация

● Залить 4 чайные ложки сухих листьев манжетки 1 стаканом кипятка, настаивать 4 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Обильные менструации

● Залить 3 столовые ложки манжетки 0,5 л кипятка, настаивать 2 часа в теплом месте, процедить. Принимать по 1/2 стакана настоя 4 раза в день до еды.

Ушибы, порезы, раны

● Прикладывать измельченные листья манжетки к больным местам для быстрого заживления.

МАТЬ-И-МАЧЕХА ОБЫКНОВЕННАЯ (*Tussilago farfara*)

Травянистый многолетник с длинным разветвленным горизонтальным корневищем. Стебель прямой, опушенный, 10—25 см высотой, неветвистый, покрыт мелкими чешуевидными, прижатыми, яйцевидно-ланцетными острыми листьями. Цветки золотисто-желтые. Плод — семянка. Цветет до появления листьев — с апреля до середины мая, плодоносит в апреле—мае.

Имеет интересную особенность — листья раскрываются после цветения, имеют широкояйцевидную форму, с глубокой сердцевидной выемкой у основания. Сверху листья темно-зеленые, снизу — бело-войлочные.

В листьях содержатся гликозиды, ситостерин, галловая, яблочная и винная кислоты, сапонины, каротиноиды, аскорбиновая кислота, инулин и декстрин, эфирное масло. В цветочных корзинках находятся стерин и дубильные вещества.

В лечебных целях используют листья и цветочные корзинки, которые собирают в марте—апреле, а листья — в июне—июле. Растение обладает обволакивающим, отхаркивающим, стимулирующим железы действием.

Это интересно. Ботаническое название мать-и-мачехи — *Tussilago* образовано от латинского слова «tussis», означающего «кашлять», так что уже в древности мать-и-мачеха применялась при этом недуге.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Ангина, ларингит

● При хроническом воспалении миндалин у детей взять свежие листья мать-и-мачехи, трижды вымыть, измельчить, отжать сок, добавив равные количества сока лука и красного вина (или разбавленного коньяка: 1 столовую ложку на 0,5—1 стакан воды). Смесь поставить в холодильник, перед употреблением встряхивать. Принимать 3 раза в день по 1 столовой ложке, разбавив 3 столовыми ложками воды. Это средство действует надежнее антибиотиков, а количество принимаемого алкоголя — минимально.

Бронхит

● Залить 2 столовые ложки листьев мать-и-мачехи 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Настой

Насморк

- Выжать сок из всего растения и закапывать в нос.

Потрескавшаяся на руках кожа

- Тщательно вымыть свежие листья мать-и-мачехи, измельчить их и смешать 2 столовые ложки кашицы с 1 стаканом молока. Хорошо помогает при сухой и обветренной коже рук.

МЕДУНИЦА ЛЕКАРСТВЕННАЯ (*Pulmonaria officinalis*)

Травянистый многолетник с прямостоячими жестко-волосистыми стеблями. Листья ланцетовидные, заостренные, шершавые. Цветки мелкие, вначале пурпурные, позже фиолетово-синего оттенка, собраны в соцветия-завитки. Цветет в апреле—мае.

В листьях и стеблях содержатся слизь и дубильные вещества. В лечебных целях используют траву, которую собирают в мае. Она обладает отхаркивающим и смягчающим, противовоспалительным, антисептическим и ранозаживляющим действием.

Это интересно. У медуницы вкусная зелень, из которой можно готовить витаминные салаты.

Бронхит

- Смешать в равной пропорции траву и цветки медуницы, сорванные ранней весной. Заварить 4 столовые ложки смеси 0,5 л кипятка и настоять 2 часа. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день.

принимать по 1 столовой ложке 4—6 раз в день теплым.

- Выжать сок из всего растения, пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

● Измельчить в порошок сухие листья мать-и-мачехи, смешать порошок с сахарным песком. Принимать смесь по 1 столовой ложке 4 раза в день.

● Сварить в 0,5 л молока 2—3 листа мать-и-мачехи и добавить в отвар на кончике ножа свежее свиное сало. Пить перед сном по 3 столовых ложки.

● Взять по 1 столовой ложке порошка листьев грецкого ореха и листьев мать-и-мачехи, залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Весь настой выпить в 1 прием небольшими глотками с добавлением теплого молока.

Внимание! Сбор крепит. Особенно следите в этот день за диетой.

Грипп

● Взять в равных частях листья мать-и-мачехи и цветки липы. Залить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 30 минут, процедить. Пить настой теплым по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Ангина

● Залить 1 столовую ложку сухих измельченных листьев мать-и-мачехи 1 стаканом кипятка, настоять на водяной бане 30 минут, охладить, процедить. Отваром полоскать горло несколько раз в день.

● Взять по 5 г листьев мать-и-мачехи и листьев малины, настоять в термосе 8—10 часов. Делать ингаляции или полоскать горло.

Маточное кровотечение, мочекаменная болезнь

● Залить 2 столовые ложки травы медуницы 2 стаканами воды, нагревать на водяной бане в течение 15 минут, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

Раны

● Выжать сок из измельченной травы медуницы. Промывать им рану.

● Измельчить листья медуницы, прикладывать их к гнойным ранам.

Туберкулез легких

● Использовать рецепт, указанный для лечения маточного кровотечения и мочекаменной болезни (см. выше). Настой подходит для лечения детского туберкулеза.

● Залить 4 чайные ложки измельченных листьев медуницы 2 стаканами кипятка, настоять, процедить и добавить в жидкость мед или сахар. Пить небольшими глотками.

МЕЛИССА ЛЕКАРСТВЕННАЯ, ИЛИ МЯТА ЛИМОННАЯ (*Melissa officinalis*)

Травянистый многолетник, достигающий в высоту 60 см. Листья супротивные, яйцевидные, опушенные. Цветки белые. Плоды — орешки. Цветет в июне—сентябре. Мелисса имеет лимонный запах.

Листья содержат эфирное масло (до 0,3%), аскорбиновую кислоту, ка-

ротин, слизь, смолы, дубильные вещества, кофейную, олеаноловую и урсоловую кислоты. Используют листья и верхушки побегов с цветками. Собирать их надо во время цветения. Обладает ветрогонным, успокаивающим, противосудорожным, болеутоляющим, снижающим артериальное давление действием. Усиливает деятельность желудочно-кишечного тракта, подавляет тошноту и рвоту. Предохраняет от укуса пчел.

Это интересно. Во времена английской королевы Елизаветы лондонцы носили с собой букетик цветов, одним из основных компонентов которого была мелисса. Букетик служил для того, чтобы отгонять неприятные запахи, которыми в те времена была наполнена английская столица, чьи жители довольно часто жили просто в антисанитарных условиях.

Астма

● Залить 4 столовые ложки листьев и цветков 2 стаканами кипятка, настаивать 4 часа в закрытой посуде, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Воспаление десен

● Залить 2 столовые ложки измельченной травы мелиссы 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде. Процедить. Полоскать рот.

Недостаточная лактация

● Залить 5 г травы мелиссы 1 стаканом кипятка. Настаивать 1 час. Принимать в течение дня.

Обморок

- При часто повторяющихся обмороках нервного происхождения нужно пить чай из высушенных трав мелиссы, зверобоя, цветков липы.

Повышенное беспокойство

- Залить 1 столовую ложку сухих измельченных листьев мелиссы 1 стаканом кипятка. Настаивать под крышкой. Пить во второй половине дня.

Стенокардия

- Взять 3 г сушеной мелиссы, залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 1,5 часа, процедить. Принимать внутрь по 1/2 стакана 2 раза в день.

Эмфизема легких

- Взять 50 г сухой измельченной травы мелиссы, 20 г сухих соцветий сивца лугового, залить 1 л сухого белого вина, настоять сутки, периодически встряхивая, процедить. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день, а также при приступах.

Энтероколит хронический

- Взять 4 столовые ложки листьев и верхушек побегов с цветками мелиссы лекарственной, заварить 1 стаканом кипятка, настаивать в термосе 4 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4—5 раз в день до еды.

МЯТА ПЕРЕЧНАЯ (*Mentha piperita*)

Однолетник с прямым ветвистым стеблем высотой 40—80 см. Листья заостренные, на коротких черешках, располагаются попарно супротивно. Цветки мелкие, красновато-фиолетовые, собраны в колосья, состоящие из мутовок. Цветет с июля по сентябрь.

Листья содержат эфирное масло, в состав которого входят ментол и ментон. Используют листья, которые собирают в начале бутонизации и цветения.

Обладает успокоительным, легким обезболивающим, отхаркивающим и желчегонным действием, улучшает аппетит, уменьшает секрецию молока, отпугивает moskitov. В больших количествах ухудшает сон.

Это интересно. Назвали мяту в честь древнегреческой богини Менты — покровительницы лугов, лесов и рек.

Мента была прекрасна и мудра, знала тайны жизни и смерти, могла исцелять от недугов и предсказывать будущее. На месте ее гибели выросла душистая целебная трава, которую и назвали ее именем.

В римской мифологии Мента олицетворяла человеческий разум; считалось, что растение, названное ее именем, активизирует деятельность головного мозга.

Плиний Старший, например, рекомендовал своим ученикам носить на голове венки из мяты, чтобы мозг постоянно и активно работал. А на званых вечерах в Древнем Риме было принято залы перед приходом гостей опрыскивать мятным настоем, полы натирать свежими листьями мяты, так как аромат мяты способствует жизнерадостному настроению.

В России мяту считали чудодейственным растением. Эту траву, собранную на Троицын день, девушки клали под подушку, чтобы увидеть во сне будущего жениха.

Правда, в нашу страну мята попала не так уж и давно — по одним источникам, в Петровскую эпоху, а по другим — вообще в конце XIX века.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Аритмия

- Залить 1 чайную ложку сухих измельченных листьев мяты 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 20 минут, процедить. Настой пить ежедневно в течение года.

Гастрит

- Залить 10 г травы мяты 1/2 стакана кипятка, настаивать 30 минут. Принимать по 1 столовой ложке настоя 3 раза в день.

- Взять 4 части листьев мяты перечной, 1 часть травы золототысячника. Приготовить настой из 2 чайных ложек смеси на 1 стакан воды. Принимать по 1 стакану за полчаса до еды при гастрите с жалобами на боли в области печени.

- Залить 1 столовую ложку листьев мяты перечной 1 стаканом кипятка, нагревать 10 минут, остудить, процедить через марлю и пить по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

Депрессия

- Залить 1 столовую ложку листьев мяты 1 стаканом кипятка, держать на огне 10 минут. Принимать по 1/2 стакана отвара утром и вечером.

Дискинезия желчевыводящих путей

- Заварить 2 чайные ложки травы мяты перечной 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Выпить глотками в течение суток.

Желчно-каменная болезнь

- Залить 1 чайную ложку сухих листьев мяты 1 стаканом кипятка, настаивать под крышкой в течение 30 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана настоя 3 раза в день за 15 минут до еды.

Колит

- Залить 1 столовую ложку листьев мяты перечной 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить по 1/2—1 стакану за 15—20 минут до еды 2—3 раза в день.

Кровавая рвота

- Залить 1 столовую ложку листьев мяты 1 стаканом теплого яблочного уксуса, настоять 40 минут, процедить. Пить настой ежедневно по 1—2 столовых ложки.

Маточное кровотечение

- Залить 20 г листьев мяты 0,5 л кипятка, настаивать 2 часа в плотно закрытой посуде или термосе, процедить. Принимать по 1/2 стакана настоя 3—4 раза в день до еды.

Насморк

- Залить 1 столовую ложку мяты перечной 0,5 л крутого кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана горячего настоя, который можно подсластить медом. Подходит детям. Взрослым одновременно с питьем промывать этим настоем нос.

Нервное истощение

- Залить 1 чайную ложку сухих листьев мяты 1 стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде 30 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана настоя 3 раза в день.

Обморок

- После обморока полезен чай с мятой.

Понос, отрыжка

- Залить 1 столовую ложку листьев мяты 1 стаканом кипятка, настоять 40 минут, процедить. Пить регулярно, утром натощак, вечером перед сном. Чашку теплого отвара пьют медленно, небольшими глотками. Помогает при поносах и отрыжке.

Стресс

- Залить 2 столовые ложки сухих листьев мяты и подмаренника настоящего, взятых в равных пропорциях, 0,5 л кипятка, настоять в закрытой посуде в течение 2 часов, процедить. Пить по 1/2 стакана 1 раз в день в течение 6 дней.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Артрит

- Собранную во время цветения траву мяты высушить. Мятую залить водой в ведре в соотношении 1:3, кипятить в течение 15 минут. Полученный отвар настаивать 30 минут и вылить в ванну с горячей водой.

Бессонница

- Делать ингаляции эфирным маслом мяты.

Жирная кожа

- Залить 2 столовые ложки сушеной мяты 0,5 л воды, прокипятить 5—10 минут на медленном огне, процедить, добавить 4 чайные ложки борного спирта, 2 столовые ложки настойки календулы, 1 чайную ложку лимонного сока. Протирать лосьоном лицо.

Запах изо рта

- В мятный настой добавить несколько капель уксуса или лимонного сока. Полоскать рот после чистки зубов. Такой настой также укрепляет десны.

Круги под глазами

- Наложить на глаза свежие размятые листья мяты перечной.

- Залить 1—2 столовые ложки листьев мяты 2 стаканами горячей воды, кипятить на слабом огне 5—10 минут. Когда температура отвара снизится до комнатной, его надо процедить, пропитать им ватные тампоны и приложить к глазам на 10 минут (при отеках). При воспаленных глазах тампоны опустить в теплый отвар и приложить к глазам на 1—2 минуты, повторяя эту процедуру 3—4 раза подряд.

Ларингит

- Положить на батарею парового отопления или повесить над изголовьем кровати мешочек с высушенной мятой.
- Принять ножную ванну с настоем мяты.

Отеки, усталость ног

- Залить 100 г сухой мяты 3—4 л крутого кипятка, настаивать 30 минут. Подержать ноги в теплой ванне 15—20 минут, затем протереть ноги кусочком льда, приготовленным из настоя мяты.

Сухая кожа

- Залить 1—2 столовые ложки мяты 2 стаканами горячей воды, прокипятить на слабом огне 5—10 минут, затем остудить и процедить через марлю. Умыться отваром каждый день.

Угри, расширенные поры

- Залить 1 столовую ложку сухих листьев мяты 2 стаканами кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Маску накладывать 2—3 раза в неделю, держать маску не более 20 минут. Курс лечения — 15 масок.

Укусы насекомых

- Залить 2 столовые ложки измельченных листьев мяты 1/2 стакана кипятка, нагреть на водяной бане, настаивать 10 минут при комнатной температуре, процедить. Смазывать места укусов.
- Распарить листья мяты, положить их в мешочек из марли, дать остыть до

температуры 40—42°C, слегка отжать и сразу прикладывать к местам укусов. Такое средство можно использовать как взрослым, так и детям (включая грудных).

НАСТУРЦИЯ БОЛЬШАЯ (*Tropaeolum majus*)

- Травянистый однолетник с ветвистым стеблем. Листья очередные, длинночерешковые. Цветки неправильные, оранжевые, с красными полосками.
- В свежих листьях настурции содержится довольно много аскорбиновой кислоты, в стеблях ее несколько меньше. Лекарственным сырьем служат трава и цветочные почки, которые собирают весной. Настурция обладает мочегонным, кровоочистительным, противоцинготным и антисептическим действием. Зрелые плоды обладают сильным слабительным действием.

Выпадение и ломкость волос

- Измельчить листья настурции и пропустить через мясорубку корни лапчатки прямостоячей, смешать и выжать сок. Соком можно смазывать корни волос или разбавить сок водой и ополаскивать волосы.

Хронический бронхит, хроническая пневмония

- Залить 1 столовую ложку измельченных стеблей настурции 1 стаканом горячей воды, поставить на водяную баню и держать 20 минут, процедить, ох-

ладить, довести объем отвара до исходного кипяченой водой. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Цистит, уретрит

● Выжать сок из измельченной травы настурции. Принимать по 1 десертной ложке 3 раза в день.

ОДУВАНЧИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ (*Taraxacum officinalis*)

Травянистый многолетник со стержневым корнем. Растение бесстебельное с прикорневой розеткой листьев.

Цветоносы безлистные, полые, под корзинками — с паутинистым войлочком, до 50 см высотой. Цветки язычковые, золотисто-желтые. Листья в прикорневой розетке длинные. Во всех частях растения имеется млечный сок. Цветет в апреле—мае. Белые шары, появляющиеся на месте желтых цветков, состоят из плодов — это семянки с холком.

Корни содержат тритерпеноидные соединения, стерины, инулин (24—40%), каучук (до 3%), аспарагин, холин, органические кислоты, соли кальция и калия, жирное масло, слизь, смолы. Листья содержат каротиноиды, витамины В₁, В₂ и С.

В качестве лекарственного сырья используют корни, листья и траву. Листья и траву собирают во время цветения, а корни — ранней весной или поздней осенью.

Одуванчик улучшает обмен веществ, возбуждает аппетит. Его также применяют как желчегонное и слабительное средство, сок из листьев используют при желтухе и болезнях мочевого пузыря.

Корни и траву одуванчика заготавливают ранней весной, в начале цветения, с розеткой листьев и бутонами; или же корни заготавливают осенью, когда увядают листья.

Это интересно. С глубокой древности одуванчик известен как ценное лекарственное растение.

Еще Теофраст, живший в IV—III веках до н. э., рекомендовал смазывать соком одуванчика веснушки и пигментные пятна на коже. В XIII и XIV веках одуванчик вошел в травники как мочегонная трава.

В русской народной медицине его считали «жизненным эликсиром», используя как средство, улучшающее пищеварение, желчеотделение, успокаивающее, полезное при желтухе и бессоннице. Млечный сок из корней использовали для уничтожения бородавок, а также при укусах пчел.

В кулинарии молодые листья используют как салат (чтобы удалить горечь, их на 30 минут заливают холодной водой), поджаренные корни служат заменителем кофе, а из цветков варят варенье.

Артрит

● Залить 6 г сухих измельченных корней и травы одуванчика лекарственного 1 стаканом воды, кипятить 10 минут, настаивать 30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды. Свежая трава одуванчика применяется также наружно для компрессов.

Гепатит

● Млечный сок одуванчика (сок берется от всего растения) принимать по 1 столовой ложке, разведя в 1/2 стакана кипяченой воды.

Диатез экссудативный

● Залить 1 чайную ложку измельченных корней одуванчика 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 1—2 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды. Улучшает обмен веществ у детей.

Запор

● Залить 2 чайные ложки измельченного корня одуванчика 1 стаканом холодной кипяченой воды, настоять 8 часов. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой.

● Залить 1 чайную ложку измельченных корней одуванчика 1 стаканом воды. Кипятить 20 минут. Пить по 1/4 стакана 3—4 раза в день перед едой.

Перелом кости

● Взять в равных частях цветки одуванчика, цветки мать-и-мачехи, цветки сирени и корень лопуха, заполнить смесью на 3/4 объема бутылку и залить ее водкой. Использовать в качестве примочек. Особенно эффективна настойка в сочетании с мумие.

Простуда

● Залить 1 чайную ложку сухой измельченной травы одуванчика 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4—6 раз в день через час после еды.

● Залить 1 чайную ложку сухих измельченных корней одуванчика 1 стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде на кипящей водяной бане в течение 30 минут, охладить, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4—6 раз в день через час после еды.

Снижение или отсутствие аппетита

● Взять 2 чайные ложки измельченных корней одуванчика, залить 1 стаканом холодной воды, настоять 8 часов. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой.

Усталость

● Залить 1 столовую ложку измельченных корней одуванчика 1 стаканом водки или спирта, настоять 2 недели и процедить. Принимать по 30 капель 3 раза в день до еды в течение 2—3 недель.

Холецистит

● Залить 3 столовые ложки измельченных корней одуванчика 2 стаканами воды, довести до кипения, кипятить 20 минут, процедить, принимать по 1/2 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды.

ОКОПНИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ (*Symphytum officinalis*)

Травянистый многолетник с коротким черным корневищем.

Стебли мощные, высотой до 100 см, листья крупные, шершавые, продолговато-яйцевидные.

Цветки собраны в соцветие-завиток. Плоды — черные орешки. Цветет в мае—июне, плодоносит с июля.

Корневища и корни содержат алкалоиды, аспарагин, дубильные вещества, смолы, много слизи и следы эфирного масла.

В качестве лекарственного сырья используют корни, реже листья. Корни заготавливают ранней весной до распускания листьев или осенью.

Окопник обладает противовоспалительным, противомикробным, обволакивающим, стабилизирующим стул действием. Применяется также для ускорения сращения костей при переломах.

Внимание! Окопник ядовит. Строго соблюдать дозировку.

Перелом кости

● Прикладывать к месту перелома компрессы из корня окопника. С этой целью можно использовать отвар или мазь: истолченный в порошок или пропущенный через мясорубку (если свежий) корень смешать в равных частях со свиным несоленым салом или смальцем. Эту мазь можно втирать в больные места и делать из нее компрессы.

Туберкулез легких

● Залить 40 г измельченных корней окопника 1 л горячего молока и настоять ночь в термосе или духовке. Принимать по 1 стакану 3 раза в день.

ОЧАНКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ (*Euphrasia officinalis*)

Однолетнее травянистое растение с прямостоячим разветвленным стеблем высотой 3—20 см.

Листья супротивные, сидячие, яйцевидные, зубчатые.

Цветки почти сидячие, с бледно-лиловой верхней губой с фиолетовыми прожилками. Цветет в июле—сентябре.

В надземной части растения содержатся гликозид ринатин, дубильные вещества, горечь, эфирное масло.

В качестве лекарства используют траву, которую собирают во время цветения, срезая у самой земли.

Очанка известна издавна как средство для лечения глазных болезней.

Она обладает противовоспалительным, обезболивающим и противоотечным действием.

Осипший голос, бронхит

● Залить 2 столовые ложки измельченной травы очанки 2 стаканами кипятка, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день.

ПАСТУШЬЯ СУМКА ОБЫКНОВЕННАЯ (*Capsella bursa-pastoris*)

Травянистый однолетник с простым или ветвистым стеблем до 30 см высотой. Прикорневые листья черешковые, перисто-раздельные, стеблевые — очередные, сидячие, продолговато-ланцетные.

Цветки мелкие, правильные, белые, собраны в удлиненную кисть. Плоды — треугольные стручочки с желто-коричневыми семенами.

Зимующие формы цветут в марте—мае, яровые — в июне—июле, плодоносит в июне—августе.

Надземная часть растения содержит холин, винную, фумаровую, яблочную и лимонную кислоты, следы сапонинов и другие соединения.

В качестве лекарственного средства используют траву с зелеными стручками.

Пастушья сумка — старинное лекарственное средство, ее использовали еще целители Древних Рима и Греции.

По праву считается одним из лучших кровоостанавливающих средств. Сок употребляют при болезнях печени, почек, мочевого пузыря, при нарушении обмена веществ.

Это интересно. Известно, что еще Гиппократ применял пастушью сумку в качестве лечебного средства при заболеваниях матки.

На Кавказе молодые листья пастушьей сумки кладут в супы и едят свежими в салатах. В Китае уже много веков разводят как овощное растение и вывели несколько сортов.

Болезни печени и почек

- Залить 40 г травы пастушьей сумки 1 л кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день.

- Выжать сок из травы пастушьей сумки и принимать его по 40 капель, разбавив пополам водой, 3 раза в день.

Климакс

- Залить 1 столовую ложку сухой травы пастушьей сумки 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Пить по 1 столовой ложке 4 раза в день за 30 минут до еды.

Маточное кровотечение

- Залить 2—3 столовые ложки измельченной сухой травы пастушьей сумки 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Недержание мочи

- Залить 3 столовые ложки травы пастушьей сумки 2 стаканами кипятка, настаивать в термосе 3—4 часа. Пить по 1/2 стакана до еды 4 раза в день.

ПЕРЕЦ СТРУЧКОВЫЙ КРАСНЫЙ (*Capsicum sp.*)

Однолетнее травянистое растение высотой до 40 см. Стебель прямостоячий, ветвистый. Листья черешковые, продолговато-яйцевидные, заостренные. Цветки белые на длинных цветоножках. Цветет в июне—сентябре. Плоды — стручки со жгучим вкусом.

В стручках содержатся алкалоид капсаицин, придающий перцу характерный вкус, жирное и эфирное масла, воск, стероидные сапонины, капсантин, витамины С, Р, группы В, фитонциды.

В малых дозах стимулирует возбуждение аппетита. Плоды применяются для изготовления лейкопластырей.

Настойка из плодов помогает при лечении воспаленных мышц, суставов и нервных стволов.

Подагра

- Залить 1 часть красного перца 5 частями 70-процентного спирта или водкой. Настаивать в течение 7 суток в темноте, процедить. Смазывать пораженные суставы.

Преждевременное старение

- Смешать 1 чайную ложку красного перца, 500 г масла и 200 г меда. Принимать 4—5 раз в день по 1 столовой

ложке до тех пор, пока приготовленная порция не закончится. Курсы лечения можно при необходимости повторять с интервалом не менее 3 месяцев.

Простуда

- Положить в 0,5 л водки 1 маленький стручок красного перца. Настаивать 7 дней в темноте. Принимать по 1/4 стакана в самом начале заболевания.

- Размолоть в мясорубке 10 стручков красного перца, смешать полученную массу с 1 стаканом подсолнечного масла и 1 стаканом керосина. Настаивать в теплом месте 10 дней. Втирать на ночь, утром надеть шерстяное белье.

Радикулит

- Залить 2 стручка красного перца 1,5 стакана нашатырного спирта, настаивать 2 недели в темном месте, ежедневно взбалтывая. Растирать больные места.

ПЕТРУШКА ОГОРОДНАЯ (*Petroselinum crispum*)

Двулетнее травянистое растение высотой до 80 см с белым, похожим на морковный, корнеплодом.

В первый год образует розетку листьев, на второй год — цветочный стебель. Цветки мелкие, желто-зеленые, собраны в зонтик. Цветет с июля по сентябрь.

Во всех частях растения содержатся эфирное масло, слизь, гликозид апиин. В корнях есть белки, углеводы, аскорбиновая и никотиновая кислоты, витамин В₂.

В листьях содержатся также каротин, витамины С и Е, фолиевая кисло-

та. Используют для лечения листья, корни, семена. Листья собирают в августе, семена — в августе—сентябре, корни либо весной (у растений второго года жизни), либо в августе—сентябре.

Петрушка обладает мочегонным, ветрогонным, обезболивающим и противовоспалительным действием. Она стимулирует иммунитет, улучшает пищеварение, повышает свертываемость крови и потенцию, уменьшает потливость, освежает дыхание, обезболивает места укусов насекомых. Широко используется в косметологии.

Это интересно. По древнеегипетской легенде, петрушка выросла из крови убитого сына бога Осириса — Гора, которого египтяне чтили и в память о нем устраивали празднества, на которых было принято ходить в венке из петрушки. В Европе петрушку стали выращивать в IX веке, а в России — в XI веке.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Алкоголизм

- Взять 30 г семян петрушки и 50 г свежих измельченных листьев капусты, залить 1 л кипятка, настаивать в термосе в течение 15 минут. Принимать по 1 стакану 3 раза в день перед едой. Курс лечения — 2 недели. Средство уменьшает тягу к спиртному.

Артрит

- Смешать соки моркови, сельдерея и петрушки в соотношении 4:2:1. Пить по 1/2—2/3 стакана 3 раза в день до еды.

- Смешать соки моркови, сельдерея, петрушки и шпината в соотношении

4:2:1:2. Пить по 1/2—2/3 стакана 3 раза в день до еды.

- Залить 1 чайную ложку высушенной зелени и корней петрушки кудрявой 2 стаканами горячей воды, настоять 9 часов. Принимать настой по 2—3 столовых ложки перед едой в течение 3 дней. Употреблять при заболеваниях суставов.

Ветряная оспа

- Залить 1—2 столовые ложки травы петрушки 0,5 л кипятка, настоять, процедить. Давать ребенку по 1 чайной ложке 3 раза в день.

- Залить 1 чайную ложку измельченных корней петрушки 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Давать ребенку по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Глазные заболевания

- Смешать сок листьев петрушки и морковный в соотношении 1:3. Принимать по 1 стакану сока 2 раза в день.

Дискинезия желчевыводящих путей

- Залить 1 чайную ложку истолченных семян петрушки 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры, настаивать 8 часов, процедить. Принимать по 1/2 стакана настоя 3—4 раза в день за 20 минут до еды.

Желчно-каменная болезнь

- Принимать порошок из листьев или семян сухой петрушки по 0,5—1 г 2—3 раза в день.

Запах изо рта

- Жевать свежий корень петрушки.

Корь

- Залить 1 чайную ложку свежих или сухих измельченных корней петрушки 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 6—8 часов, процедить. Принимать по 1 чайной ложке 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

Метеоризм

- Залить 1 чайную ложку растертых семян петрушки 1 л воды, настаивать 8 часов в темном месте. Принимать по 3 столовые ложки через каждые 2—3 часа.

- Залить 20 г семян петрушки 1 стаканом холодной воды, поставить на водяную баню и нагревать 30 минут, охладить, процедить. Принимать по 1 столовой ложке отвара 5 раз в день.

- Настаивать 1/2 чайной ложки истолченных семян петрушки в 2 стаканах холодной воды в течение 8 часов. Процедить. Выпить за день в несколько приемов.

Мочекаменная болезнь

- Залить 1 чайную ложку мелко нарезанных листьев и корней свежей петрушки 1 стаканом кипятка и настоять, укутав, 2—3 часа. Принимать настой в 3 приема, глотками за 1 час до еды. Зимой можно заваривать сухую петрушку.

- Смешать мелко изрезанные листья свежей петрушки, мед и воду (по 100 г) и 50 г измельченного корня сельдерея. Довести до кипения на слабом огне, помешивая. Настаивать в холодильнике.

нике 3 дня, добавить 1/2 стакана воды, довести до кипения и сразу процедить. Принимать по 3 столовые ложки 3—5 раз в день за 20—30 минут до еды при песке в почках.

- Залить 2 столовые ложки измельченных корней петрушки 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 2—4 часов, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 4 раза в день за 20 минут до еды.

- Залить 3 чайные ложки семян петрушки 1 стаканом воды, кипятить 5—10 минут. Принимать по 1—2 столовых ложки 4—5 раз в день.

Недостаточная лактация

- Залить 15 г измельченных семян петрушки 1 стаканом кипятка, поставить на огонь и кипятить 15 минут, процедить горячим. Принимать по 1/4 стакана отвара 4—5 раз в день.

Нерегулярные менструации

- Залить 1 чайную ложку растертых семян петрушки 2 стаканами охлажденной кипяченой воды, настаивать 8—10 часов в закрытом сосуде, процедить. Принимать по 2 столовых ложки 3 раза в день.

Отеки, водянка, болезни печени

- Залить 800 г измельченных листьев петрушки (или 700 г чисто вымытого, но неочищенного цельного корня) 1 л свежего непастеризованного молока, поставить на водяную баню и держать на слабом огне до тех пор, пока по-

ловина молока не выпарится, после чего процедить. Принимать по 1 столовой ложке 1 раз в час, весь отвар выпить в течение дня. Курс лечения — 30 дней.

Отеки, вызванные сердечной недостаточностью

- Принимать 2—3 раза в день порошок из семян петрушки на кончике ножа.

- Залить 1 чайную ложку семян петрушки 1 стаканом воды. Настаивать 8 часов. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день. Средство является мочегонным.

Простатит

- Принимать по 1—2 чайных ложки сока петрушки 3 раза в день в течение 20 дней. Сделать перерыв на 10 дней и снова повторить лечение. При лечении употреблять больше лука, чеснока и меда (но не более 3 чайных ложек в день), также полезны соки алоэ и каланхоэ.

- Настоять 1/2 чайной ложки измельченных семян петрушки в 1 стакане кипятка. Настаивать 8 часов. Пить по 1 столовой ложке, выпить в течение дня.

- Залить 4 чайные ложки измельченных корней петрушки 1 стаканом кипятка, настоять 15 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Стенокардия, ишемическая болезнь сердца

- Залить 2 чайные ложки измельченных сухих листьев или корней петрушки 0,5 л кипятка, настоять 8 часов,

процедить и принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день (настой корней) или по 1/2 стакана 4—5 раз в день (настой листьев). Курс лечения — 30 дней в качестве профилактики весной и осенью.

- Очистить 1 головку чеснока и залить 2 стаканами крепкого куриного бульона. Кипятить 15 минут. Добавить 2 пучка петрушки, прокипятить 3 минуты. Бульон отцедить, чеснок и петрушку протереть. Смешать с бульоном и пить за 30—40 минут до еды.

Цистит

- Залить 1 столовую ложку смеси измельченных ботвы моркови и зелени петрушки 0,5 л горячей воды, плотно закрыть и настоять 2 часа. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Веснушки

- Приготовить крепкий отвар корней петрушки и смешать его с соком лимона, смазывать кожу утром и вечером.

Воспаление и покраснение век

- Мелко нарезать листья петрушки, положить их в марлевые мешочки, которые опустить ненадолго в горячую воду. Когда жидкость стечет и мешочки станут теплыми, прижать их к закрытым глазам на 3 минуты, затем приложить к глазам вату, смоченную в холодной воде. Такие компрессы хорошо помогают при покраснении глаз от недосыпания.

Выпадение волос

- Втирать сок петрушки в кожу головы.

- Втирать в кожу головы толченые семена петрушки. Через 30 минут сполоснуть волосы теплой водой.

- Взять 1 чайную ложку растертых семян петрушки, 1 чайную ложку спирта, 2 чайные ложки касторового масла, все тщательно смешать. Втирать в кожу головы по проборам через день. Курс — 15 процедур.

Жирные волосы

- Залить 20 г листьев петрушки 1 стаканом водки, настаивать в темноте 2 недели, процедить. Мазать настойкой волосы 2—3 раза в неделю.

Жирная кожа

- Взять пучок зелени петрушки, измельчить, залить водой, довести до кипения, процедить. Теплую кашичу положить на марлю и приложить к лицу на 30 минут. Затем протереть лицо ватным тампоном, смоченным в воде, но лицо не мыть. Маску делать 3 раза в неделю. Отваром петрушки ежедневно протирать кожу лица.

Отеки век

- Взять пучок зелени петрушки, мелко нарезать и залить 1 л кипящей воды, настаивать 1—3 часа, процедить. Делать примочки к векам.

- Наложить на глаза кашичу из мелко натертых корней петрушки. Держать 20 минут, затем смыть теплой водой.

- Измельчить листья петрушки и приложить к закрытым глазам, сверху

положить марлевый бинтик. Держать 15 минут, затем умыться холодной водой.

- Растереть 1 чайную ложку зелени петрушки и смешать с 2 чайными ложками сметаны. Нанести смесь на веки на 20 минут, умыться холодной водой.

- Наложить на веки кашицу из свежих, мелко натертых корней петрушки. Через 15—20 минут смыть теплой водой.

Себорея

- Взять 1 чайную ложку смолотых семян петрушки, добавить 1 чайную ложку спирта и 2 чайные ложки касторового масла. Втирать по проборам через день. Курс лечения — 15 процедур. Через месяц можно повторить курс.

Тусклые волосы

- Полоскать вымытые волосы отваром петрушки.

Угри, прыщи

- Смазывать чистую кожу свежим соком петрушки не менее 3 раз в день.

Угри розовые

- Взять все растение петрушки второго года жизни, хорошо вымыть и мелко нарезать, смешать с белком яйца, смесь нанести на кожу на 15 минут. Маску делать 2 раза в неделю. Или взять процеженный отвар свежего растения в пропорции 1:5 либо сушеного, но 1:10. Смоченные в отваре и чуть отжатые салфетки накладывать на лицо на 15 минут в день. Курс лечения — 15 масок.

Укусы насекомых

- Смазывать места укусов свежим соком петрушки или прикладывать к ним вату, смоченную соком.

Усталость глаз

- Класть на веки вату, смоченную в соке петрушки. Держать 10 минут.

ПИЖМА ОБЫКНОВЕННАЯ (*Tanacetum vulgare*)

Травянистый многолетник с горизонтальным многоглавым корневищем и прямостоячим стеблем высотой 50—150 см.

Листья очередные, нижние — черешковые, а средние и верхние — сидячие. Цветки собраны в полушаровидные соцветия желтого цвета. Плоды — семянки. Цветет в июне—августе, плоды созревают в августе.

Листья и цветочные корзинки содержат эфирное масло (0,1—0,8%), флавоноиды, алкалоиды, дубильные вещества и др.

В качестве лекарственного сырья используют цветочные корзинки, которые собирают во время цветения, и реже листья.

Обладает жаропонижающим, противоспазматическим, противоглистным, противомикробным, обезболивающим действием.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Гипертония

- Взять поровну цветков пижмы обыкновенной и корня девясила высокого (измельченного). Залить 1 чайную

ложку смеси 2 стаканами кипятка, парить 1,5 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 2 часа до еды.

Глисты

● Залить 1 столовую ложку порошка цветков пижмы и кашицу из 2 зубчиков чеснока 2 стаканами молока, варить в закрытой посуде на слабом огне 10 минут, охладить, процедить. Ввести в теплом виде в кишечник с помощью клизмы 2 стакана отвара молока с чесноком и пижмой и подольше подержать эту смесь внутри кишечника. Курс лечения — 7 дней. При необходимости курс лечения повторять через 10 дней перерыва.

● Залить 1 столовую ложку сухих цветочных корзинок пижмы 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, затем процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды в течение 2—3 суток. В конце курса принять любое слабительное.

● Залить 1 столовую ложку сухих цветков пижмы 0,5 л кипятка и настаивать в течение 3 часов. Сделать клизму на ночь.

Внимание! Детям это средство противопоказано.

Дискинезия желчевыводящих путей

● Залить 1 столовую ложку цветочных корзинок пижмы 2 стаканами остуженной кипяченой воды, настаивать в закрытой посуде 4 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2—3 раза в день за 30 минут до еды.

Подагра, боли в суставах

● Залить 1 столовую ложку цветочных корзинок пижмы обыкновенной 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 20 минут до еды. Помогает также при суставном ревматизме.

Ревматизм суставной

● Залить 1 столовую ложку цветков пижмы 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 20 минут до еды. Этот настой можно использовать и для ванночек к больному суставу.

Язва желудка и двенадцатиперстной кишки

● Залить 1 часть цветков пижмы 20 частями кипятка. Настоять. Принимать по 1 столовой ложке 1—2 раза в день перед едой.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Вывих

● Залить 3 столовые ложки цветков пижмы обыкновенной 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Использовать для компрессов на место вывиха.

Насморк

● Залить 10 столовых ложек соцветий пижмы 10 л воды, варить на слабом

огне 30 минут, настаивать 1 час, процедить. Горячим отваром мыть голову при сильном насморке, одновременно промывая им носовую полость. Вытереть голову насухо, обмотать сухим полотенцем, лечь в постель и хорошо укутаться.

Укусы насекомых

● Залить 3 столовые ложки сухих соцветий пижмы обыкновенной 1 стаканом горячей воды, кипятить 15 минут, процедить. Использовать как наружное средство.

ПИОН ОБЫКНОВЕННЫЙ (*Paeonia vulgare*)

Многолетнее растение с продолговатыми, утолщенными корнями-клубнями. Стебли покрыты листьями. Цветки крупные, пурпурные, махровые. Цветет в июле—августе.

В цветках содержатся красящие и дубильные вещества, пеоинидин, слизистые вещества, эфирное масло. В корнях содержится алкалоид пеоинин.

В качестве лекарственного сырья собирают цветки и корни. Лепестки цветов собирают во время полного цветения. Корни выкапывают весной.

Пион обыкновенный обладает спазмолитическим, мочегонным и успокоительным действием.

Это интересно. По одним сведениям, свое ботаническое название — *Paeonia* — это растение получило от фракийской местности Пеонии.

Плиний же утверждал, что это название оно получило от имени ученика древнегреческого врача Эскулапа, Пеона, который производил с помощью пиона удивительные исцеления и

даже излечил им бога ада Плутона от нанесенной ему Геркулесом раны.

Еще в древности это растение славилось своими чудодейственными свойствами. Считалось, что даже злые духи исчезают из тех мест, где растет пион, и что даже один небольшой его кусочек, нанизанный на нить, способен защитить от всякого рода дьявольских наваждений.

Коклюш, бронхиальная астма

● Залить 1 чайную ложку высушенных цветков пиона обыкновенного 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивать под крышкой 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Спазм кишечника, истерия, отеки, мочекаменная болезнь

● Залить 1/2 чайной ложки измельченного корневища пиона обыкновенного 1 стаканом воды, поставить на огонь и кипятить под крышкой 10 минут, настаивать 1 час, после чего процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

ПИОН УКЛОНЯЮЩИЙСЯ, ИЛИ МАРЬИН КОРЕНЬ (*Paeonia anomala*)

Травянистый многолетник высотой до 100 см, с коротким многоглавым корневищем.

На корнях веретенообразные корневые клубни. Листья очередные, дважды тройчатораздельные. Цветки оди-

ночные, пятичленные, с множеством тычинок. Плоды — многолисточки. Цветет в конце мая—июне.

В подземных органах содержатся около 1,5% эфирного масла, следы алкалоидов, гликозид салицин, которым, видимо, и определяется лечебный эффект растения.

В качестве лекарственного сырья собирают траву, корневища и корни.

Траву и корневища с корнями заготавливают во время цветения. Корневища можно заготавливать и осенью. Обладает успокоительным действием.

Бессонница, неврастения

● Залить 1 часть корней пиона уклоняющегося 10 частями 40-процентного спирта или водкой, настаивать 2 недели. Принимать по 30—40 капель 3 раза в день.

Внимание! Пион уклоняющийся вызывает незначительное повышение кислотности желудочного сока.

Инсульт

● Корень пиона уклоняющегося тщательно измельчить, затем 10 г порошка залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 2 часа. Принимать по 1 столовой ложке 3—5 раз в день.

ПОДОРОЖНИК БОЛЬШОЙ (*Plantago major*)

Травянистый многолетник с мочковатыми корнями и коротким тонким корневищем. Листья черешковые, широкояйцевидные, с 3—9 дугообразными главными жилками, собраны в

прикорневую розетку. Цветочные стрелки высотой 10—45 см заканчиваются длинным цилиндрическим колосом, состоящим из невзрачных цветков. Цветет с мая—июня до осени.

Листья содержат гликозид аукубин, холин, витамины С, К, каротин, следы алкалоидов, лимонную кислоту, ферменты, дубильные вещества. Для лечения используют листья, соцветия и семена. Листья и соцветия собирают в июне—июле, семена — в сентябре. Листья срывают так, чтобы черешок при листе был коротким. Они должны быть цельными и неповрежденными.

Обладает противовоспалительным, бактерицидным, ранозаживляющим, спазмолитическим действием. Семена обладают обволакивающим, легким слабительным действием.

Это интересно. Подорожник, как послушный щенок, льнет к хозяину, селится возле мест его обитания.

В глухих, безлюдных местах подорожник не встретишь. Объясняется это тем, что его семена разносит сам человек на своих подошвах. Так это неприхотливое растение перекочевало из Старого Света в Новый на подошвах европейцев. Североамериканские индейцы называли его «след белого», так как по распространению подорожника можно было понять, где уже побывали бледнолицые.

В Древнем Риме гладиаторы после тренировок прикладывали к ранам тряпочки, смоченные соком подорожника, чтобы избежать нагноения.

На Руси знахари издревле использовали подорожник. Всегда считалось, что подорожник способен вернуть силы уставшему человеку, для снятия усталости надо только положить листья подорожника в обувь и потоптаться на них голыми ногами.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Атеросклероз

- Сорвать листья подорожника, хорошо их промыть и смолоть в мясорубке, из полученной массы отжать сок, смешать его с равным количеством меда и варить в течение 20 минут на медленном огне. Принимать по 2—3 столовых ложки в день.

Бронхит, трахеит

- Залить 2 столовые ложки измельченных листьев подорожника 1 стаканом холодной воды. Настаивать 6—8 часов, процедить. Принимать по 1 стакану в день, глотками.

- При бронхитах с вязкой мокротой заварить 4 столовые ложки измельченного листа подорожника в 0,5 л кипятка и настоять 4 часа. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день.

- Залить 1 столовую ложку измельченных листьев подорожника 1 стаканом крутого кипятка, настаивать на кипящей водяной бане 15 минут, охладить, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 5—6 раз в день за 15—20 минут до еды.

Гастрит, колит, энтероколит

- Сорвать листья подорожника, хорошо их промыть и смолоть в мясорубке, полученную массу отжать. В полученный сок добавить немного меда для вкуса. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

- Залить 2 столовые ложки семян подорожника 1 стаканом воды, довести до кипения и кипятить 10 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 1 раз в день.

- Залить 1 столовую ложку сухих измельченных листьев подорожника 1 стаканом кипятка, настаивать 10—15 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

- Взять 10—15 г семян подорожника, залить 1 стаканом кипятка. Настаивать весь день. Выпить весь стакан настоя в один прием на ночь.

Гастрит с пониженной кислотностью

- Срезать листья подорожника с частью черенка, хорошо вымыть, пропустить через мясорубку, полученную массу отжать через марлю. Сок прокипятить 1—2 минуты. Если сок густой, разбавить его водой 1:1. Принимать 4 раза в день по 1 столовой ложке за 20 минут до еды.

- Для лечения острого и хронического гастрита 3 раза в день пить по 1 столовой ложке сока подорожника большого за 20 минут до еды. На зиму свежий сок залить водкой или спиртом в соотношении 1:1. Можно также пить настой сушеного листа подорожника: залить 3 чайные ложки листа 1 стаканом кипятка и настоять 6—8 часов. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Запор

- Принимать порошок из сухих листьев подорожника по 0,5—1 г 3 раза в день за 30 минут до еды в качестве легкого слабительного.

- Залить 1—2 столовые ложки семян подорожника большого 1 стаканом воды, довести до кипения, прокипятить в течение 10 минут, процедить отвар теплым. Принимать по 1 столовой ложке 1 раз в день натощак.

Ларингит

- Сок свежих листьев подорожника большого смешать с равным объемом меда и варить 20 минут. Принимать по 1 столовой ложке 2—3 раза в день.

Усталость

- Залить 10 г сухих измельченных листьев подорожника 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 минут и процедить. Принимать по 2 столовых ложки 3 раза в день за 20 минут до еды в течение 2—3 недель.

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки

- Взять поровну траву подорожника и траву шалфея. Залить 1 столовую ложку сбора 2 стаканами кипятка, кипятить 5 минут, настаивать 1 час. Первые 10 дней принимать отвар по 1/2 стакана 1 раз в день, затем — 3 раза в день по 1/2 стакана.

- При язве желудка ежедневно, в течение всего лета, съедать по 12—15 свежих листьев подорожника большого. Это средство хорошо сочетается с приемом экстракта прополиса или меда с прополисом.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Ангина

- На 1 стакан кипятка взять 4 измельченных сухих или свежих листа подорожника, настоять полчаса. Полоскать горло теплым раствором каждый час. Для улучшения вкуса можно добавить мед.

Ожог

- Измельчить свежие листья подорожника, наложить массу на ткань и приложить к ране, прибинтовать. Повязку менять через каждые 3 часа, а при сильных ожогах — через каждые 1,5 часа.

Раны

- Залить 1 столовую ложку листьев подорожника 1 стаканом кипятка, настаивать 15 минут, процедить. Делать примочки к нагноившимся ранам.

- Сухие листья подорожника растереть в порошок и смешать с 2—3 каплями растительного масла, а затем с вазелином в соотношении 1:9. Смазывать раны или варикозные язвы.

Укусы насекомых

- Смолоть в мясорубке чисто вымытые листья подорожника, кашицу нанести на место укуса и прибинтовать.

- Приложить лист подорожника к ранке.

Цыпки на руках

- Залить 1 столовую ложку листьев подорожника 1 стаканом кипятка, настаивать 8—9 часов, накрыв крышкой, затем процедить. Растереть 50 г сливочного масла с 1 чайной ложкой меда, добавить 1 чайную ложку настоя подорожника и все тщательно перемешать.

Шпора

- Привязать к шпоре свежий лист подорожника.

ПОДСОЛНЕЧНИК МАСЛИЧНЫЙ (*Helianthus annuus*)

Однолетнее травянистое растение. Листья очередные, крупные, шероховатые. Цветочные корзинки крупные, состоят из ложноязычковых краевых цветков и внутренних — трубчатых. Цветки имеют ярко-желтый цвет. Цветет в июле—августе. Плоды — семянки.

В семенах растения содержатся жирное масло, углеводы, дубильные вещества, органические кислоты.

В краевых цветках имеются горечь, солантовая кислота, бетаин, холин, каротин. В листьях найдены каротин, каучук и смолистое вещество. В качестве лекарственного сырья используют листья, внутреннюю часть стебля, лепестки, цветочные корзинки, корни, масло из семян. Обладает отхаркивающим, стимулирующим пищеварение, противомаларийным действием.

Лечебные свойства подсолнечного масла. Подсолнечное масло способно понижать уровень холестерина в крови, благодаря чему является важным компонентом здорового питания. Помимо этого, его можно использовать в домашних фритюрницах, так как его химический состав более устойчив при нагреве по сравнению с другими растительными маслами. По способу получения подсолнечное масло разделяют на пресловое и экстракционное. В зависимости от вида обработки масло подразделяют на нерафинированное, гидратированное, рафинированное дезодорированное и рафинированное дезодорированное.

Подсолнечное масло бывает двух типов: нерафинированное и рафинированное. У первого есть вкус и запах, а второе — ни того ни другого не имеет. Более полезным считается нерафинированное масло, содержащее более

60% линолевой кислоты, осадок которой образуется при хранении масла. Это не вредные скопления, а полезные вещества. Чем больше осадок на дне бутылки, тем выше лечебные свойства масла. Это масло особенно рекомендуется людям, склонным к атеросклерозу, имеющим повышенный уровень холестерина в крови.

Цвет нерафинированного масла колеблется от светло-желтого до темно-желтого. Предпочтение лучше отдавать более светлому, поскольку темное масло получается из пережаренных семечек. А потому лечебная и пищевая его ценность ниже, чем светлого.

У нерафинированного масла есть только один недостаток — оно легко окисляется под действием температуры и солнечного света, образуя продукты окисления: спирты, альдегиды, кетоны и другие соединения, изменяющие его вкус и запах. Накопление этих продуктов в организме приводит к возникновению заболеваний. В Западной Европе нерафинированное подсолнечное масло продают в темных стеклянных бутылках или запаянных металлических банках, в России — по-прежнему в полиэтиленовых бутылках.

Рафинированное масло бывает гидратированным, гидративно-вымороженным, дезодорированным и недезодорированным.

Гидратация — это процесс обработки масла водой. Гидратированное вымороженное подвергают еще и вымораживанию. Рафинированные масла — это продукты глубокой очистки. Рафинированное дезодорированное масло бывает двух марок — «Д» и «П». Масло с маркой «Д» используется для диетического питания.

Рафинированное подсолнечное масло можно хранить больше года, даже

не убирая в холодильник, так как оно не боится солнечного света и тепла.

Очищение организма с помощью подсолнечного масла применяется при головных болях, тромбозах, хронических заболеваниях желудка, кишечника, сердца, легких, печени, при энцефалите, зубной боли и женских заболеваниях.

Взять в рот 1 столовую ложку подсолнечного масла и начать его сосать, как конфету, в течение 15—20 минут. Масло вначале делается густым, затем — жидким как вода. Эту жидкость следует выплюнуть. Она должна быть белой как молоко. Если жидкость желтая, процесс сосания не доведен до конца.

Выплюнутая жидкость инфицированная и должна быть отправлена в санузел.

Данную процедуру надо проделывать один раз в сутки, лучше натошак, можно вечером перед сном. Вместе с выплюнутой изо рта жидкостью из организма выходят шлаки, инфекция и продукты распада.

Наиболее опасным продуктом распада является мочевая кислота, образующаяся в результате окисления в организме азотистых оснований. Излишек этой кислоты, а также солей натрия в суставах и мышцах вызывает ревматизм и подагру, в мозгу — головные боли и снижение умственных способностей, в крови — сгущение ее, повышение кровяного давления, а также различные заболевания ног.

В мочевыводящих путях образуются камни. Излишек мочевой кислоты ослабляет деятельность сердца и ведет к преждевременной старости. Во время сосания организм освобождается от вредных микробов, токсинов, мочевой кислоты, а также усиливается газообмен, активизируется и налаживается обмен веществ.

Следует иметь в виду, что при применении данного метода могут быть временные осложнения, особенно у людей со многими заболеваниями, это является результатом расслабления очагов болезни. Решение о том, сколько раз можно применять эту процедуру, человек принимает сам, исходя из состояния собственного здоровья. Острые заболевания лечатся легко и быстро, в течение двух недель. Лечение хронических заболеваний может продолжаться намного дольше.

Это интересно. Родиной подсолнечника является Северная Америка. При археологических раскопках были найдены семена этого «солнечного» цветка, которые пролежали 2—3 тысячи лет. Золотому «цветку Солнца» поклонялись в древней Мексике. И считалось, что он приносит в дом тепло, богатство и счастье.

Многие женщины вплетали его себе в волосы, чтобы привлечь внимание мужчин. Цветок подсолнуха был символом того, что в доме будет много детей (как семечек в его корзинке). Его преподносили новобрачным, чтобы их дом был полон детей.

Индейцы употребляли его в пищу, прежде всего в качестве муки для приготовления определенных сортов хлеба или в качестве ингредиента для особой смеси, куда входили также кукуруза и тыква. Корни и цветки подсолнечника варились и использовались как лекарство. А шаманы из засушенных лепестков подсолнечника готовили приворотное зелье.

В 1510 году испанцы привезли подсолнечник в Европу. Вначале использовали его исключительно как декоративное растение. Подсолнечником украшали клумбы и палисадники. И никому и в голову не приходило использовать его в качестве основы для

производства. Позднее из диких видов селекционеры получили крупноплодный сорт. Но только в 1716 году в Англии был зарегистрирован первый патент на получение подсолнечного масла.

В Россию подсолнечник попал в начале XVIII века, конечно же, вместе с посылками Петра I. Вначале его использовали только для украшения и луганья семечек, и только в 1826 году подсолнечник стал культурой для промышленного производства масла.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Атеросклероз

- Принимать по 1 чайной ложке подсолнечного масла 2 раза в день.

Бессонница, раздражительность

- Залить 1 столовую ложку смеси цветков подсолнечника и цветков клевера лугового 1 стаканом кипятка. Настаивать 1 час, принимать в течение дня, натошак.

Болезни желудка

- Взять 3 части измельченных корней подсолнечника и 2 части семян фенхеля. Залить 1 столовую ложку смеси стаканом кипятка и настаивать около часа. Процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 1 час до еды. Чтобы ускорить желаемый результат, к приготавливаемой смеси можно добавить 2 части семян и листьев подорожника, сохранив при этом порядок приготовления и дозировку лечебного средства.

Гипертония

- Взять в равных частях сушеные листья подсолнечника и траву сушеницы болотной, залить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка и настаивать в течение часа. Процедить, раствор принимать по 1/3 стакана за 20—30 минут до приема пищи. Этот состав также полезен при заболеваниях желудка.

Запор

- В 1 стакане кефира размешать 10 г подсолнечного масла и выпить всю порцию небольшими глотками перед сном. При регулярном употреблении смеси нормализуется частота и возвращается легкость отправления. Если лекарство недостаточно хорошо действует, удвоить количество размешиваемого масла.

Затрудненное мочеиспускание

- Взять 5 столовых ложек внутреннего слоя стебля, залить 1 л воды, довести до кипения и кипятить на водяной бане 2 минуты. После настаивания раствор процедить и выпить в течение дня в 4—5 приемов за полчаса до еды. Курс лечения — 3—4 недели. Количество курсов подбирается индивидуально с перерывом между ними в 10—14 дней. Изменяющийся в ходе лечения цвет мочи свидетельствует о начале растворения и выделения из организма шлаковых накоплений.

Зубная и головная боль, боль в желудке

- Залить 1 столовую ложку высушенных цветов подсолнечника 1 стаканом кипятка, настаивать в течение

30—40 минут. Употреблять настой 3 раза в день по 1/2 стакана за полчаса до еды.

Истощение организма после болезни

● Включение семян подсолнечника в пищевую рацион усиливает аппетит, поддерживает силы истощенного болезнями организма.

● Людям любого возраста, ослабленным после болезней, полезно съедать в день 1—2 горсти пророщенных семян подсолнечника. Для этого надо замочить семечки (1 стакан) на 20 минут в слегка подсоленной воде, затем тщательно промыть и переложить их в двухлитровую банку. Залить семечки профильтрованной водой комнатной температуры, так чтобы уровень воды был на 10—15 см выше семечек, закрыть горлышко банки одним слоем марли и закрепить ее. Банку с семенами поставить в темное место на 10—12 часов. Затем воду слить, не снимая марли, промыть семечки водой и вновь поставить банку в теплое темное место, но уже без воды. Промывать семечки нужно 2 раза в день, не снимая марлю с горлышка банки. Через 1—2 дня появятся росточки. Их и нужно употреблять. Чтобы замедлить рост проростков, банку надо поставить в холодильник, но при этом ростки надо промывать как минимум 2 раза в день. Для тех, кто не может есть просто так пророщенные семена подсолнечника, можно порекомендовать размолоть их в кофемолке и есть вместе с маслом и сыром, использовать в салатах.

Кашель

● Взять 2—3 столовые ложки сердцевины стебля подсолнечника, залить 0,5 л кипятка, прокипятить на слабом

огне (при помешивании) 2 минуты и настоять до охлаждения. Полученный отвар использовать для приема внутрь, а также для полоскания горла. Внутрь принять отвар небольшими порциями за день.

● Залить 2 столовые ложки сухих цветков подсолнечника 200 мл 70-процентного спирта. Настаивать 7 дней, применять в качестве отхаркивающего средства по 25—30 капель 3 раза в день.

Коклюш

● Измельчить предварительно выпеченное семя подсолнечника. Затем 3 столовые ложки залить 0,5 л подслащенной воды и варить, пока количество жидкости не станет равным 400 мл. Смесь процедить и пить детям при коклюше 2—3 раза в день по 1 столовой ложке.

Кровавый понос

● Состояние больных улучшается после регулярного приема небольших порций семян подсолнечника.

Малярия

● Нижние листья подсолнечника измельчить и смешать с его нарезанными молодыми лепестками. Заполнить смесью 1/3 бутылки, затем доверху залить водкой, плотно укупорить и настаивать 2—4 недели на солнце или в теплом месте. От полученной настойки отлить 1/4 стакана, смешать с 1/4 стакана воды и принять за 1 час до предполагаемого приступа.

● Залить 1 столовую ложку краевых лепестков цветочных корзинок спиртом и настаивать в течение недели в темном месте. Пить по 30—40 капель,

разведенных в воде, 3 раза в день до еды в течение 2 недель.

- Когда подсолнух отцветает и желтые лепестки начинают опадать, следует срезать цветок, мелко раскрошить, сложить кусочки в стеклянную посуду и залить водой. Прикрыть горловину банки или бутылки марлей и выставить на солнце на месяц. Принимать по 20 капель перед приступом малярии или пить по одной рюмке 3 раза в день за полчаса до еды.

- На 8 частей водки взять 1 часть сухого стебля подсолнечника, настоять 6—9 дней и пить во время приступа по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды в течение 3 дней.

- Залить 200 г свежих корней подсолнечника 1 л кипятка и кипятить их в течение 20 минут, настоять 2—3 часа и процедить через сложенную вчетверо марлю. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день в течение 2—3 недель.

Мочекаменная болезнь

- Залить 1 стакан размельченных корней подсолнечника 3 л воды, кипятить 2 минуты, настаивать 30 минут. Пить в течение 2—3 дней глотками. Общий курс лечения — 30 дней.

Невралгические боли, заболевания нервной системы, бронхит, суставной ревматизм

- Полезно употреблять свежие семена подсолнечника. Норма разового внутреннего употребления сырых семечек — 50 г. Количество приемов в течение суток может достигать трех.

Нервные заболевания

- Залить 35 г язычковых цветков подсолнечника 1/2 стакана водки, настаивать 2 месяца. Принимать по 40 капель 2 раза в день.

Онкологические заболевания

- Народная медицина рекомендует пить вместо чая отвар из высушенных лепестков растения.

Отложение солей

- Залить 1 стакан измельченных корней подсолнечника кипятком и кипятить в эмалированном чайнике около 1—2 минут. Пить большими дозами через полчаса после еды. Чай необходимо выпить за 2—3 дня. Затем эти же корни вновь кипятить, но уже 5 минут в том же объеме воды и также выпить за 2—3 дня. Закончив пить чай с первой порции, приступают к следующей и т. д. Соли начинают выходить только через 2—3 недели, моча будет ржавого цвета. Пить чай до тех пор, пока моча не станет прозрачной как вода. Во время этого очищения нельзя есть острые, кислые и соленые блюда. Пища должна быть преимущественно растительной и слегка подсоленной.

Простатит

- Употреблять ежедневно от 1/4 до 1/2 стакана семечек подсолнечника. Кроме того, рекомендуется съедать ежедневно 1 столовую ложку льняного, подсолнечного или соевого масла.

Простуда

- Смешать 250 г подсолнечного масла, 1 стакан керосина и 10 стручков красного перца, размолотых в мясорубке. Настаивать в теплом месте 10 дней. Втирать на ночь, утром надеть шерстяное белье.

Радикулит, ревматизм, желтуха, невралгические боли, желудочные и кишечные колики, спазмы бронхов

- Взять поровну листьев и цветов подсолнечника: бутылку или банку заполнить на 1/4 объема измельченной смесью, залить доверху водкой, плотно закупорить и настаивать в течение двух недель. Процедить. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Ревматизм

- Залить 1 столовую ложку мелко нарезанной головки подсолнуха 1 стаканом кипятка и настаивать 30 минут. Процедить и пить по 2 столовых ложки 3 раза в день, разведя сладкой водой.

Снижение аппетита

- Залить 20 г листьев и краевых цветков (1:1) подсолнечника 1/2 стакана водки, настаивать 3 недели, процедить. Принимать по 30—40 капель 3 раза в день для возбуждения аппетита за 30 минут до еды.

Угри

- Содержание значительного количества витамина B₆ обуславливает использование семян для профилактики и лечения угревой сыпи, особенно в подростковом возрасте.

Холецистит

- Смешать 1/4 стакана подсолнечного масла с 1/4 стакана сока грейпфрута и пить на ночь через 2 часа после еды, предварительно очистив желудок и сделав клизму. После клизмы и приема смеси лечь в постель на правый бок. Утром клизму повторить. Процедуру можно повторять через 4—5 дней по мере необходимости.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Боль в суставах

- Корзинки подсолнечника, срезанные в начале созревания семян, нарезать на мелкие кусочки и залить водкой (1:5), затем добавить 10 г детского мыла и поставить на солнце на 8—9 дней, периодически помешивая. Готовой мазью натирать больные суставы.

- Смешать 2 столовые ложки измельченной травы багульника с 5 столовыми ложками подсолнечного масла, настоять 12 часов в закрытой посуде на горячей плите, изредка помешивая, и процедить. Втирать в больные места, лучше на ночь.

- Залить 0,5 л водки 3—4 стручка красного перца, настоять 14 дней, процедить и смешать с 1,5 стакана подсолнечного масла. Натирать больные места на ночь. Смазывать больные места 1—2 раза в день тампоном, намоченным в смеси, приготовленной из 1/4—1/2 стакана растительного масла и такой же порции уксуса.

Защемление нерва после падения

- Намазать хлопчатобумажную ткань смесью оливкового или подсолнечного масла, топленого воска и вощины и наложить этот пластырь вдоль всего позвоночника — от шеи до копчика. При необходимости процедуру повторить 3 раза.

Кожные воспалительные заболевания

- Знахарская мазь: 1 восковая свеча, 15 г репчатого лука (1 головка), 100 г хозяйственного мыла, немного канифоли. Все измельчить, добавить 1/4 стакана подсолнечного масла, перемешать и 5 раз доводить до кипения.

Ожог

- Свежесобранные листья подсолнечника измельчить и наложить на обожженные участки, периодически заменяя использованную кашицу на свежеприготовленную.

- 3 столовые ложки подсолнечного масла взбивать до тех пор, пока оно не побелеет. Отдельно взбить белки трех яиц. Компоненты соединить и на протяжении 15 минут продолжать взбивать белково-масляную смесь — только после этого лекарство будет готово. Смазывать обожженные места несколько раз в день, на ночь делать перевязку, предварительно обильно смазав приготовленным средством поверхность раны.

Отложение солей

- Любую емкость на треть объема заполнить цветками подсолнечника, залить водкой, закупорить и настаивать в

течение 2 недель при ежедневном взбалтывании. Когда истечет срок приготовления, процедить и жидкую часть использовать для компрессов на больные места.

Пародонтоз, неприятный запах изо рта

- Смешать 2 столовые ложки подсолнечного масла с 1 чайной ложкой соли и этой смесью полоскать рот в течение 3—5 минут. Процедуру проводить 2 раза в день утром и вечером. После полоскания в течение 30 минут воздерживаться от приема пищи. Продолжать процедуры до полного излечения десен и исчезновения дурного запаха.

Раны

- Взять 30 г подсолнечного масла и по 20 г пчелиного воска и еловой смолы. В разогретое на слабом огне масло опустить кусочки смолы, после ее растворения добавить воск, все перемешать и после полного растворения перелить в бутылочку из темного стекла. Хранить в холоде. Мазь сохраняет свои свойства годами.

Шпора пяточная

- Смешать 1/4 стакана нашатырного спирта и 1 столовую ложку подсолнечного масла. Прикладывать ежедневно на 30 минут к больной пятке смоченный в этой смеси тампон.

ПОЛЫНЬ ГОРЬКАЯ (*Astermisia absinthium*)

Травянистый многолетник до 130 см высотой. Корень стержневой, ветвистый.

Стебли прямостоячие, в верхней части ветвистые. Листья трижды перисто-рассеченные.

Все растение имеет серо-серебристый оттенок.

Цветки трубчатые, желтые, собраны в корзинки, которые образуют метельчатое соцветие. Плоды — семянки. Цветет в июле—августе, семена созревают в сентябре—октябре.

В листьях содержатся эфирное масло, гликозиды, лактоны, сапонины, дубильные вещества, аскорбиновая кислота, каротин, калийные соли.

В качестве лекарственного сырья во время цветения собирают цветущие верхушки вместе с цветками. Листья собирают в июне—июле.

Очень широко используется в народной медицине, главным образом как желчегонное и усиливающее аппетит средство.

Помимо этого, полынь обладает стимулирующим пищеварение, ветрогонным, ранозаживляющим, противосудорожным и легким снотворным действием.

Внимание! Полынь горькая в больших количествах ядовита, ее длительное применение может вызвать судороги и даже психическое расстройство.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Высокая температура, лихорадка

● Залить 20 г сухой измельченной травы полыни горькой 0,5 л водки. Настаивать не менее суток, чем дольше, тем лучше. Доза сугубо индивидуальна: от 1/2 до 1 стакана в день, выпить в 3 приема и обязательно перед сном.

Гастрит, снижение аппетита, боли в желудке

● Залить 1 чайную ложку измельченной полыни горькой 2 стаканами кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Глисты

● Измельчить траву полыни горькой и выдавить сок. Принимать по 1 столовой ложке натощак.

Грипп

● Измельчить траву полыни горькой, чтобы получилась 1 столовая ложка измельченной массы, залить ее 1 стаканом водки. Настаивать 3 недели в темном месте, затем процедить. Принимать по 20 г настойки 1 раз в день, но не более 3 дней.

● Залить 1 столовую ложку сухих измельченных листьев полыни горькой 1 стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде на водяной бане 15 минут, остудить, процедить. Пить, подсластив медом, по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Дискинезия желчевыводящих путей

● Залить 1 чайную ложку измельченной травы полыни горькой 2 стаканами кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана настоя за 30 минут до еды.

Малокровие

- Принимать по 1 столовой ложке сока листьев полыни горькой 3 раза в день.

- Заполнить сосуд емкостью 150 мл измельченной полынью горькой майского сбора. Залить полынь водкой и настаивать в темном месте при комнатной температуре 3 недели. Принимать настойку по 1—2 капли в 1 чайной ложке воды 1 раз в день. Курс лечения — 3 недели, затем 2 недели перерыв и снова 3-недельный курс.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Бородавки

- Измельчить 200 г травы полыни горькой, залить 1 стаканом кипятка и держать на слабом огне 20 минут. Затем выдержать 2 часа в тепле, процедить и смазывать бородавки ежедневно по нескольку раз в день.

Жирная кожа

- Залить 2 столовые ложки полыни горькой 2 стаканами воды. Довести до кипения и дать прокипеть 5—10 минут на медленном огне. Отвар остудить и процедить. Ополаскивать чистую кожу лица этим отваром.

Запах изо рта

- Залить 1 столовую ложку полыни горькой 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить, охладить. Полоскать рот 5 раз в день.

ПОЛЫНЬ ОБЫКНОВЕННАЯ, ИЛИ ЧЕРНОБЫЛЬНИК (*Astermisia vulgaris*)

Травянистый многолетник высотой до 150 см и с ветвистым стеблем. Листья очередные, перисто-рассеченные, сверху — зеленые, снизу — беловатойлочные, светлые. Цветки собраны в мелкие цветочные корзинки, а они, в свою очередь, в длинные густые метелки. Цветет в июле.

В качестве лекарственного сырья используют траву и корни. Траву собирают в июле—августе, а корни выкапывают поздней осенью. Обладает успокаивающим, противосудорожным, стимулирующим пищеварение и слабым снотворным действием. Ускоряет менструации и роды. Свежий сок способствует заживлению ран.

Это интересно. Латинское название полыни — *Artemisia* (артемизия) произошло от имени Артемиссия — дочери карийского царя Мавсола, жившего около 352 года до н. э. Эта царевна впервые стала употреблять полынь в качестве лечения женских болезней. По другой версии, название она свое получила по имени древнегреческой богини Артемиды — покровительницы охоты, плодородия, деторождения и врачевания.

Полынь издревле была любима врачевателями. Плиний Старший советовал брать листья полыни всем, кто отправляется в дальний путь, так как она поможет снять усталость и в случае необходимости излечит. На торжествах в Древнем Риме победителю в спортивных соревнованиях в качестве награды позволяли выпить глоток полыни горькой. Здоровье в этом городе считалось главной наградой.

Авиценна называл полынь «прекрасным и удивительным средством для аппетита», а также считалось, что она помогает от геморроя, глистов, отравлений, улучшает цвет лица, а выпитый перед приемом бокал вина защищает от похмелья.

Армянский врач Амасиаци полагал, что полынь устраняет тяжесть в голове после лишней рюмки. На Востоке из полыни готовили «полынные сигары»: из листьев полыни обыкновенной сворачивали палочки, напоминающие сигары, и поджигали их, а тлеющий огонек подносили к коже так близко, насколько можно было вытерпеть. Считалось, что дым тлеющей полыни лечит практически все болезни.

На Руси сок полыни с медом принимали от трясотицы (лихорадки) и для зачатия бесплодной женщины. Часто полыни приписывали и волшебные свойства. Считалось, что если на Ивана Купалу надеть на голову веночек из полыни и подпоясаться полынным кушаком, то весь год можно не бояться нечистой силы и болезней. Люди верили, что вампиры-упыри не переносят запаха полыни, поэтому талисманы из полыни носили всегда с собой. Полынным дымом окуривали дом, пучок полыни всегда держали под порогом или половичком у порога.

Из полыни горькой готовили некогда очень популярный напиток — абсент, ныне запрещенный во многих странах. Абсент — это настойка горькой полыни на водке. Крепость у напитка серьезная — около 70 градусов и очень горький вкус. Но любителей абсента (кстати, это слово в переводе с французского и обозначает «полынь») ни вкус, ни градусы не смущают.

История у напитка древняя, говорят, что он был изобретен еще в Древнем Египте примерно за 1500 лет до н. э. Но этот факт не проверен, а вот

что доподлинно известно, так это то, что в начале XIX века французский врач Ординер предлагал своим пациентам для улучшения аппетита горькую полынную настойку, подкрашенную хлорофиллом. Полынь — растение распространенное, настойку приготовить было легко, и полынный аперитив быстро завоевал популярность. Но оказалось, что опьянение, вызываемое абсентом, несколько отличается от обычного алкогольного, оно скорее походило на опьянение от выкуренной марихуаны. Этот эффект сделал абсент еще более привлекательным для любителей алкогольного веселья. Абсент стали называть «зеленым волшебником». Абсент разбавляют минеральной водой 1:2. Любителями абсента были известные писатели: Оскар Уайльд, Поль Верлен, Шарль Бодлер, Эрнест Хемингуэй и др. Большой популярностью пользовался он у художников, с ним любили проводить время Винсент Ван Гог, Поль Гоген и др. Но в начале XX века медики выяснили, что абсент может вызывать нервные расстройства, и его запретили.

Сегодня настоящий абсент можно отведать лишь в Испании и Чехии. Во Франции он запрещен, а туристам, стремящимся выпить полынной настойки в тех же барах, куда заходили Ван Гог и Бодлер, подают анисовую настойку крепостью 25 градусов, но при этом утверждают, что это настоящий абсент.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Атеросклероз

● Смешать растертую в кашу головку чеснока с 2—3 столовыми ложками измельченных листьев полыни

обыкновенной, залить 3,5 стакана горячего красного или белого сухого вина. Настоять 5 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать по 2—3 столовых ложки 3 раза в день до еды.

Болезненные менструации

- Залить 1 столовую ложку полыни обыкновенной 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 30 минут, настаивать 15 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день.

Гастрит

- Залить 1 столовую ложку корней полыни обыкновенной 0,5 л вина типа рислинг, поставить на огонь и довести до кипения. Снять с огня, накрыть полотенцем и дать настояться в течение 2 часов, процедить. Принимать по 1 столовой ложке при гастрите с пониженной кислотностью.

Задержка менструации

- Залить 1 столовую ложку полыни обыкновенной 0,5 л кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Инсульт

- Принимать сок полыни обыкновенной с медом в соотношении 1:10.

Мочекаменная болезнь

- Залить 70 г травы полыни обыкновенной 1 л воды комнатной температуры, настаивать сутки, затем поставить

на огонь и кипятить 10 минут на слабом огне. Остудить, процедить, добавить 350 г сахара, вновь поставить на огонь и варить до загустения.

Паралич спинного мозга (восстановительный период)

- Заварить 1 чайную ложку сухой и измельченной полыни обыкновенной 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Похмелье

- Залить 1 столовую ложку полыни обыкновенной 1 стаканом кипятка и настоять 1 час. Чтобы избежать опьянения, надо перед употреблением спиртного выпить 1/2 стакана этого настоя. Настой действует примерно 6 часов.

Простуда

- При сильной простуде и сильном кашле залить 1 столовую ложку полыни обыкновенной 0,5 л водки и настоять 3 суток. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день и перед сном.

Внимание! Детям эта настойка не рекомендуется. Следует воздержаться и от длительного приема.

Скудные менструации

- Залить 1 столовую ложку корней полыни обыкновенной 0,5 л кипятка, настаивать 4 часа в закрытой посуде, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день за 1,5 часа до еды в течение 5 дней.

Туберкулез легких

- Залить 1 столовую ложку корней полыни обыкновенной 0,5 л белого вина, держать на водяной бане 10 минут, настаивать 2 часа, процедить, добавить 1 столовую ложку меда. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

Цистит

- Залить 2 чайные ложки травы полыни обыкновенной 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 2 часов, процедить. Пить по 1/2 стакана настоя 3 раза в день за 30 минут до еды.

Эпилепсия

- Залить 30 г корня полыни обыкновенной 0,5 л пива. Поставить на плиту на медленный огонь, кипятить 5 минут, процедить, принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Жирные волосы

- Залить 1 стакан нарезанной свежей травы полыни 2,5 л кипятка. Настаивать под крышкой 30 минут. Мыть голову настоем 1 раз в 3 дня в течение двух недель.

Климактерический невроз

- Измельчить корни полыни обыкновенной, залить холодной водой и настоять 2 часа, затем прокипятить 10 минут, процедить и вылить в ванну с водой, нагретой до 36—37°C.

Кровоизлияние в глазу

- Растолочь полынь обыкновенную и массу выложить в хлопчатобумажную ткань, завязать. Ткань с полынью опустить в кипящую воду, вынуть, остудить до теплого состояния и приложить к глазу с лопнувшим сосудом.

Раны

- Смазывать раны свежим соком полыни обыкновенной.

Синяк

- Выжать сок из нарезанных листьев полыни обыкновенной, смешать с медом в равных пропорциях. Смесь толстым слоем нанести на ткань и приложить к месту ушиба. Здоровую кожу вокруг синяка смазать цинковой мазью. Через час повязку снять. Повторять ежедневно вплоть до полного исчезновения синяка.

Стареющая кожа

- Взять 250 г сухой травы полыни обыкновенной, залить 2 л кипятка, закрыть крышкой и дать настояться, укутав, 30 минут. Настой процедить в ванну с теплой водой. Принимать ванну можно через 2 часа после приема пищи и за 1 час до сна в течение 20 минут.

- В поллитровую бутылку всыпать семечки подсолнуха так, чтобы они заполнили 2/3 бутылки, влить 2 столовые ложки уксуса и 4 столовые ложки измельченной травы полыни обыкновенной. Закупорить бутылку и поместить ее в хорошо освещенное место. Встряхивать бутылку не менее 2 раз в день. Настаивать 2 недели, потом процедить. Готовое масло должно приобре-

сти сильный запах полыни. Делать массаж с маслом. Он хорошо помогает и от целлюлита.

ПОРТУЛАК ОГОРОДНЫЙ (*Portulaca oleracea*)

Однолетник. Стебель высотой 10—30 см, голый, мясистый, чаще прижатый к земле или приподнимающийся, ветвистый. Листья очередные, верхние почти супротивные, сидячие — лопатчатые, тупые, к основанию суженные, мясистые. Цветки одиночные или пучками по 2—3, сидячие в разветвлениях стебля или пазухах листьев. Лепестки желтые.

В качестве лекарственного сырья используют траву и семена. Обладает сильным противоязвенным, противовоспалительным, мочегонным действием. Свежие листья портулака помогают избавиться от зуда при укусах насекомых. Помогает при снижении потенции. Уменьшает уровень сахара в крови.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Гастрит с повышенной кислотностью, снижение потенции

- Залить 1 столовую ложку сухой травы портулака 1 стаканом кипятка, кипятить на медленном огне 15 минут, процедить. Принимать по 2—3 столовых ложки 3 раза в день до еды.

Сахарный диабет

- Заварить как чай: залить 2 столовые ложки измельченной травы портулака 1,5 стакана кипятка, настоять и

принимать при легкой форме диабета. При высоком уровне сахара (9—10 ммоль/л) — по 3—4 столовых ложки 3 раза в день после еды.

- Съесть ежедневно по 50—100 г салата из свежей травы портулака.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Бородавки, мозоли

- Измельчить в кашицу траву портулака и прикладывать ее к бородавке или мозоли, зафиксировав по краям лейкопластырем. Можно также смочить кусочек бинта в соке портулака и приложить его к бородавке, зафиксировав.

Геморрой

- Выжать 2 столовые ложки сока из травы портулака и развести их 2 столовыми ложками теплой кипяченой воды, делать клизмы 2 раза в день. Курс лечения — 2 недели.

ПУСТЫРНИК ПЯТИЛОПАСТНЫЙ (*Leonurus quinquelobatus*)

Травянистый многолетник высотой 50—200 см. Стебли четырехгранные, ветвящиеся, опушенные. Листья супротивные, черешковые, темно-зеленые, слабо опушенные, яйцевидные, пальчато-раздельные. Цветки мелкие, розовые, в пазухах верхних листьев образуют колосовидный тирс. Цветет в июне—августе.

Растение содержит флавоноидные гликозиды: рутин, квинквелозид, космоин, кверцитрин, гиперозид. Кроме того, в нем обнаружены дубильные вещества, горькие гликозиды и азотистые основания. Используют для лече-

ния траву, которую собирают во время цветения, и корни, которые собирают осенью. Обладает свойством снижать давление крови и замедлять ритм сердца, успокаивающе действует на нервную систему. Помогает при базедовой болезни, эпилепсии и неврастении.

Гипертония

- Залить 2 столовые ложки травы пустырника 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—5 раз в день за 30 минут до еды.

- Выжать сок из травы пустырника. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

- Отжать сок из свежей травы пустырника. Смешать 2 части сока с 3 частями 40-процентного спирта или водки. Настоять неделю. Принимать по 25—30 капель в 1 столовой ложке воды. Помогает также при кардиосклерозе и стенокардии.

Пневмония

- Залить 1 столовую ложку травы пустырника 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по 2 столовых ложки 3 раза в день. Аптечную настойку принимать по 10 капель 3 раза в день.

Простуда

- Смешать в равных пропорциях траву пустырника и измельченный в порошок корень цикория обыкновенного. Заварить 1 стаканом кипятка 1 чайную ложку смеси и настоять 1 час. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Спазмы в желудке и кишечнике

- Хорошо снимает спазмы в желудке и кишечнике свежий сок пустырника. Принимать 3 раза в день по 1 чайной ложке за 30 минут до еды, запивая глотком воды. На зиму сок можно консервировать, залив его водкой в соотношении 1:1.

ПЫРЕЙ ПОЛЗУЧИЙ (*Agropyron repens*)

Многолетнее травянистое растение 30—150 см высотой. Корневище горизонтальное, шнуровидное. Сорняк. Стебли прямостоячие. Листья очередные, плоские, линейные, голые, влагалищные. Цветки мелкие, бледно-зеленые. Плоды — односемянные зерновки. Цветет в июне—июле, плоды созревают к сентябрю.

В корневищах содержатся крахмал, сахара, аскорбиновая кислота, каротин, слизь, а также малоизученные гликозиды. В качестве лекарства используют корневище, которое надо собирать либо ранней весной, либо поздней осенью. Обладает обволакивающим, мочегонным, кровоостанавливающим, отхаркивающим и потогонным действием.

Это интересно. Многие замечали, что заболевшие кошки и собаки обычно отправляются на поиски именно растений пырея. Эти животные поедают пырей и с профилактической целью.

Артрит

- Залить 4 столовые ложки сухих, мелко измельченных корневищ пырея ползучего 5 стаканами воды, кипятить

до уменьшения объема на четверть. Принимать по 1 столовой ложке 4—5 раз в день.

Гастрит, колит, энтерит, нарушение обмена веществ

● Взять 5 чайных ложек измельченного корневища пырея и залить 1 стаканом холодной кипяченой воды. Настаивать 12 часов, процедить, оставшуюся массу корневищ залить 1 стаканом кипятка, настаивать в теплом месте 1 час, процедить, смешать оба настоя. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

Диатез экссудативный

● Залить 1 столовую ложку сухих измельченных корневищ пырея ползучего 0,5 л кипятка. Кипятить 15 минут, настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день до еды.

Запор

● Залить 5 столовых ложек измельченного корневища пырея 0,5 л кипятка, кипятить на медленном огне 15 минут. Остудить, процедить и делать клизмы при хроническом запоре.

Туберкулез легких

● Отварить в 1 стакане молока в течение 5 минут 2 столовые ложки сушеных корней пырея (свежих — 1 столовую ложку), немного остудить и выпить за 1 прием. Принимать до 3 стаканов в день. Этот же отвар помогает и при других трудноизлечимых заболеваниях.

Холецистит

● Взять 20 г корневищ пырея, залить 1,5 стакана кипятка. Настаивать несколько часов, процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день. Курс лечения — 1 месяц.

Цистит, мочекаменная болезнь, суставной ревматизм, подагра

● Залить 2 столовые ложки измельченного корневища пырея 1 стаканом воды, кипятить 10 минут в закрытой посуде, настаивать 4 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

РОМАШКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ (АПТЕЧНАЯ) (*Matricaria recutita*)

Однолетнее растение высотой 15—50 см с очередными дважды или трижды перисто-рассеченными на линейные шиловидные сегменты листьями. Корень тонкий, стержневой.

Цветки одиночные, на длинных цветоносах, собраны в полые корзинки с белыми краевыми лепестками и желтыми внутренними трубчатыми цветками.

Плоды — семянки. Цветет в мае—августе, плоды созревают с июля.

В качестве лекарства используют цветочные корзинки, в которых содержится до 0,8% эфирного масла синего цвета. Их собирают в мае—августе.

Обладает антимикробным, вяжущим, противовоспалительным, спазмолитическим, ветрогонным, антиал-

лергическим, потогонным действием. Широко используется в косметологии.

Внимание! При сборе ромашки не путайте ее с другими растениями, похожими на ромашку, но не имеющими лекарственных свойств. Такими растениями могут быть пулавка собачья и полевая, поповник, трехреберник западный. Основное отличие ромашки лекарственной и ромашки пахучей (*Lepidotheca suaveolens*), тоже имеющей лечебные свойства, от этих растений — выраженный ромашковый запах. Но ромашку пахучую можно применять только наружно (в виде настоя для компрессов).

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Метеоризм

● Залить 1 столовую ложку цветков ромашки 1 стаканом кипятка, охладить, процедить. Пить как чай.

Носовые полипы

● При полипозном воспалении пазух рекомендуется сок чистотела и ромашки, взятых в равных количествах. Сок обязательно должен быть свежим. Закапывать или вводить в полость носа на турундочках.

Пиелонефрит и цистит хронические

● Залить 1 столовую ложку сухих цветков ромашки аптечной 1 стаканом кипятка. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Простуда, ангина

● Залить 1 столовую ложку цветочных корзинок ромашки лекарственной 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 30 минут, процедить. Применять в виде полосканий. Одновременно настой принимать внутрь в виде ромашкового чая с медом и лимоном несколько раз в день.

Холецистит

● Взять 1 столовую ложку цветков ромашки, залить 1 стаканом кипятка. Использовать в теплом виде для клизм при холецистите. Делать клизмы 2—3 раза в неделю.

Язва двенадцатиперстной кишки

● Взять 2 столовые ложки сухих измельченных цветков ромашки лекарственной, залить 2 стаканами кипятка, настаивать, укутав на 5—6 часов, процедить. Принимать по 1/2 стакана за 40—50 минут до еды. Курс лечения — 4—6 месяцев.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Нарывы, кожный зуд, фурункулез

● Залить 2 столовые ложки цветков ромашки 70-процентным спиртом так, чтобы он лишь слегка покрывал цветки. Держать в темном месте неделю. Мазать пораженные участки кожи.

Подагра

● Залить 300 г стеблей с цветками ромашки лекарственной 5 л кипятка,

настаивать 2 часа, процедить, вылить в ведро и делать ванночки на больных местах.

Растянувшаяся кожа шеи

- Залить горсть соцветий ромашки 1 стаканом молока, вскипятить, остудить. Теплой смесью смачивать плотную ткань и оборачивать вокруг шеи. Сверху накладывать полиэтиленовую пленку и махровое полотенце. Держать 15 минут. После компресса шею не мыть, а вытирать полотенцем и накладывать крем. Такой компресс хорошо использовать при вялой, растянувшейся коже.

Стоматит

- Залить 15—20 г цветков ромашки лекарственной 1 стаканом воды, настоять. В настой рекомендуется добавить 4 г борной кислоты. Применять как противовоспалительное и антисептическое средство для полоскания полости рта.

СЕЛЬДЕРЕЙ ПАХУЧИЙ (*Apium graveolens*)

Травянистый двулетник высотой 30—60 см, с прямым стеблем, ярко-зелеными листьями. В первый год жизни создает прикорневую розетку листьев, во второй — стебли высотой до 1 м. Цветки белые, мелкие, собраны в зонтики.

Корнеплоды сельдерея содержат сахара, слизь, фурукумарины, флавоноиды, холин, аспарагин, соли калия, натрия, фосфора, витамины: аскорбиновую и фолиевую кислоты, В₁, В₂, РР, каротиноиды. Особенно богаты витаминами листья и зеленые побеги. Все

растение содержит эфирное масло. В качестве лекарственного сырья используют траву, семена и корни. Обладает слабительным, антисептическим, антиаллергическим, ранозаживляющим действием. Способствует выведению шлаков из организма. Чай из травы и семян сельдерея считается особенно полезным для лиц пожилого возраста, страдающих запорами.

Аллергия

- Залить 2 столовые ложки измельченных корней сельдерея 1 стаканом холодной воды, процедить. Принимать по 1/3 стакана 1 раз в день до еды при крапивнице.

- Отжать сок из свежего корня сельдерея. Принимать по 2 чайные ложки сока 3 раза в день за 30 минут до еды.

Бессонница

- Измельчить 30 г корней сельдерея, залить 1 л холодной кипяченой воды, настаивать 8 часов, процедить. Принимать по 1 чайной ложке настоя 3 раза в день.

Сахарный диабет

- Залить 20 г травы сельдерея 1 стаканом кипятка и кипятить на медленном огне 15 минут. Охладить, процедить. Принимать по 2—3 столовых ложки настоя 3 раза в день.

Менструации болезненные

- Сок из всего растения сельдерея пахучего принимать по 1/3 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды или через 1 час после еды. Оказывает болеутоляющее действие при менструации.

Мочекаменная болезнь

- Залить 2 чайные ложки семян сельдерея 1 стаканом кипятка и кипятить на слабом огне 30 минут. Принимать по 2—3 столовые ложки отвара 2 раза в день.

Остеохондроз

- Натереть вымытые корни сельдерея и отжать сок. Принимать по 1 чайной ложке сока 2—3 раза в день.

Подагра

- Залить 1 столовую ложку свежих корней сельдерея пахучего 2 стаканами кипятка. Настаивать, укутав, 4 часа, процедить. Пить по 2 столовых ложки 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

- Сок из свежих листьев сельдерея пахучего пить по 1—2 чайных ложки 2—3 раза в день.

Снижение аппетита

- За 30 минут до еды выпивать 1 чайную ложку сока сельдерея.

Снижение потенции

- Смешать по 100 г листьев сельдерея и плодов фенхеля, залить смесь 1 л сухого белого вина, настаивать 1 месяц, ежедневно встряхивая, процедить. Принимать по 3/4 стакана настойки после еды.

Цистит

- Смешать в равных пропорциях мед и семена сельдерея, принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день.

СНЫТЬ ОБЫКНОВЕННАЯ (*Aegopodium podagraria*)

Многолетник с длинным горизонтальным корневищем.

Нижние листья с длинными (20—40 см) черешками, дважды тройчатые, сверху голые, снизу опушенные. Соцветия во многолучевых зонтиках. Цветет в июне—июле, плодоносит в июле—августе.

Молодые листья содержат витамин С и кремний. Лекарственным сырьем служит надземная часть сныти, реже корни. Сныть собирают во время цветения. В народной медицине растение применяется при подагре и ревматизме. Сныть также улучшает обменные процессы.

Это интересно. В Древней Руси сныть заквашивали, подобно капусте. А в словаре В. И. Даля сныть называется снedyю — пищей.

Молодые листья используют в пищу в свежем виде или варят супы.

Очищение печени

- Заварить 2 столовые ложки травы сныти 1 стаканом горячей воды и кипятить на водяной бане 15 минут, настоять 45 минут и процедить. После этого довести объем до первоначального кипяченой водой. Выпить 1 стакан настоя в течение дня.

СОЛОДКА ГОЛАЯ (*Glycyrrhiza glabra*)

Многолетник с корневищами, столонами и глубоко проникающими корнями. Стебли прямостоячие, 50—150 см высотой. Листья непарноперистые.

Туберкулез

● Смешать взятые поровну корень солодки и траву спорыша. Заварить 3 столовые ложки смеси 0,5 л кипятка, кипятить на малом огне 5 минут и настаивать 30 минут. Выпить в течение дня в 5—6 приемов.

СПАРЖА ЛЕКАРСТВЕННАЯ (*Asparagus officinalis*)

Многолетнее травянистое растение до 150 см высотой с мощным горизонтальным корневищем. Стебель прямостоячий, ветвистый. Листья чешуевидные.

Цветки мелкие, зеленовато-желтые, колокольчатые. Плоды — красные шаровидные ягоды.

Молодые побеги содержат много белка, 25—60 мг/100 г витамина С и каротин.

В качестве лекарственного сырья используют корневища с корнями, которые выкапывают ранней весной или осенью, и молодые побеги, которые собирают ранней весной.

Спаржа обладает сосудорасширяющим, мочегонным, противовоспалительным и обезболивающим действием.

Аритмия

● При сильных сердцебиениях 1 столовую ложку измельченных корней спаржи залить 1 стаканом кипятка, довести до кипения, кипятить 2 минуты, положить в горячий отвар 1—2 чайные ложки сушеной травы спаржи и настоять, укутав, 2 часа. Принимать по 2 столовых ложки 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 4 недель.

стосложные, состоящие из 5—7 пар яйцевидных липких листочков. Цветки бледно-фиолетовые, собраны в кисти. Плоды — бобы. Семена почковидные. Цветет в июне—августе, плоды созревают в августе—сентябре.

Подземные органы содержат 6—23% глициризина, флавоноиды, глутаровую кислоту, стерины, цирризиновую горечь, эфирное масло, аскорбиновую кислоту, сахара, слизь, смолы, желтый пигмент, аспарагин.

В качестве лекарственного сырья используют корни, которые выкапывают поздней осенью.

Корень солодки издревле используется в качестве отхаркивающего средства.

Он обладает также смягчительным, ранозаживляющим, мочегонным действием.

Отвар корня может помочь при отравлении грибами.

Аденома предстательной железы

● Залить 1 столовую ложку сухих измельченных корней солодки голой 0,5 л воды, варить 10 минут, охладить, процедить. Пить по 3/4 стакана 3 раза в день до еды. Курс лечения — 3 недели, перерыв — 2 недели. За год провести 5—6 курсов.

Бронхит, бронхиальная астма

● Залить 30 г корня солодки 0,5 л кипятка, довести до кипения и держать на медленном огне 10 минут, охладить и процедить. Принимать по 1 столовой ложке отвара 4 раза в день.

Повышенное кровенное давление

● Залить 3 чайные ложки измельченных корневищ спаржи 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день перед едой.

Цистит

● Залить 20 г измельченных корней спаржи 1 стаканом воды, настоять. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день.

ТМИН ОБЫКНОВЕННЫЙ (*Carum carvi*)

Травянистый двулетник высотой до 80 см. Листья трижды перисто-рассеченные, с узкими дольками. Цветки мелкие, белые, собраны в зонтики. Цветет в июне—июле.

В плодах содержатся эфирное и жирное масла, дубильные вещества, флавоноиды. В лечебных целях используют семена тмина, которые собирают в июле.

Семена обладают ветрогонным, молокогонным, антисептическим, бронхолитическим и противоглистным действием. Тмин улучшает пищеварение, угнетает процессы гниения в кишечнике.

Бронхит

● Взять в равных частях семена тмина, аниса, кориандра, укропа и фенхеля. Смешать и измельчить. Залить 1 столовую ложку смеси 2 стаканами кипятка, держать на огне 2 минуты, настоять. Принимать по 2 столовых ложки отвара 2 раза в день.

Запор

● Залить 2 столовые ложки плодов тмина 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, настаивать 45 минут. Принимать по 1/2 стакана настоя 2 раза в день после еды.

Метеоризм

● Залить 1 столовую ложку семян тмина 1 стаканом кипятка, держать на слабом огне 30 минут, процедить, разбавить кипяченой водой, доведя объем до 1 стакана. Принимать взрослым по 1 столовой ложке отвара 2—3 раза в день, детям — по 1 чайной ложке.

● Принимать по 1—2 капли эфирного масла тмина на кусочке сахара 2—3 раза в день.

Недостаточная лактация

● Залить 2 чайные ложки плодов тмина 2 стаканами воды в эмалированной посуде, поставить на медленный огонь, закрыть крышкой. Довести до кипения и держать на огне 3 минуты, процедить. Принимать по 1/2 стакана отвара 3 раза в день до еды.

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ (*Achillea millefolium*)

Травянистый многолетник высотой до 1 м. Корневище тонкое и горизонтальное.

Стебель прямой, вверху немного разветвленный.

Листья ланцетовидные, дважды-трижды перисто-рассеченные. Белые или розовые цветки собраны в кор-

зинки. Плоды — семянки. Цветет с июня по октябрь, плоды созревают с сентября.

В верхушках побегов содержатся эфирное масло, алкалоиды, каротин, аскорбиновая кислота, дубильные вещества, органические кислоты, смолы, холин. В качестве лекарственного сырья используют траву тысячелистника, которую собирают в мае—августе.

С древнейших времен используется как кровоостанавливающее средство. Помогает при заболеваниях мочевого пузыря и сердца.

Тысячелистник входит в состав целебных чаев, повышающих аппетит, имеющих также желчегонное и слабительное действие.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Бронхит

- Залить 30 г травы тысячелистника 1/2 стакана спирта или 1 стаканом водки. Пить 3—4 раза в день по 30—40 капель перед едой.

Вздутие кишечника

- Принимать сок из цветущего растения тысячелистника обыкновенного по 1 столовой ложке перед едой или через 1 час после еды.

Гастрит анацидный, геморрой

- Взять 20 г сухой травы тысячелистника и залить 2 стаканами воды, кипятить в течение 15 минут, настаивать 45 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Дискинезия желчевыводящих путей

- Взять 2 столовые ложки измельченной травы тысячелистника и 1 столовую ложку листьев полыни горькой, залить смесь 3 стаканами кипятка, настаивать 15 минут. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день 3 дня подряд, затем сделать перерыв на 4 дня и снова повторить курс.

Нарушение менструального цикла

- Сок из всего цветущего растения тысячелистника обыкновенного принимать по 2 столовых ложки 3 раза в день перед едой. Нормализует менструации, улучшает работу сердца.

Недержание мочи

- Залить 1 чайную ложку мелко нарезанной травы тысячелистника 1 стаканом кипятка, парить 1 час. Пить ежедневно по 1/2 стакана 2—3 раза в день до еды.

Снижение аппетита

- Измельчить свежую траву тысячелистника и отжать из нее сок. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Снижение потенции

- Взять в равных частях траву тысячелистника и цветущие верхушки базилика. Залить 10 столовых ложек смеси 1 л марочного вина, настаивать 20 дней, периодически встряхивая, процедить. Принимать по 1/2 стакана настоя 3 раза в день после еды.

Цистит

- Залить 20 г измельченных листьев тысячелистника 1 стаканом воды комнатной температуры, кипятить на слабом огне 5—10 минут, настоять 30 минут и процедить. Принимать при воспалении мочевого пузыря по 1 столовой ложке 3—4 раза в день после еды.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Пародонтоз

- Для укрепления десен натирать их каждый день соком свежего растения тысячелистника.

Раны

- При кровоточащих ранах отжать сок из свежей травы тысячелистника и нанести на поверхность раны.

- Залить 30 г травы тысячелистника 1 л воды и прокипятить в эмалированной посуде в течение 10 минут, охладить, процедить. Обмывать раны.

УКРОП ПАХУЧИЙ (*Anethum graveolens*)

Однолетнее растение высотой до 1 м. Стебель прямой. Листья перисторассеченные с шиловидными долями.

Цветки желтые, собраны в соцветие — сложный зонтик. Цветет в июне—августе. Плоды созревают в августе—сентябре.

Плоды укропа содержат до 4% эфирного масла, до 20% жирного масла, кумарины, флавоноиды.

В качестве лекарственного сырья используют плоды и траву. Обладает мочегонным, бактерицидным и ветрогонным действием. Плоды укропа могут снижать артериальное давление

крови, регулировать менструальный цикл, улучшать лактацию, способствовать улучшению аппетита.

Припарки из травы укропа успокаивают боль в геморроидальных узлах.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Атеросклероз

- Залить 1 столовую ложку измельченных семян укропа 1 стаканом кипятка. Принимать по 1—2 столовых ложки 4 раза в день при атеросклерозе с головными болями.

Беспокойный сон

- Залить 1 чайную ложку сока укропа и 1 чайную ложку меда 1 стаканом молока. Хранить в холодильнике не более суток, при комнатной температуре не более получаса. Давать детям по 1 чайной ложке после еды в подогретом виде.

Бессонница

- Залить 50 г семян укропа 0,5 л марочного вина типа «Кагор». Настаивать 15 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана перед сном.

Бронхит

- Залить 1 столовую ложку истолченных семян укропа 2 стаканами кипятка, настаивать под крышкой 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке настоя 4 раза в день.

Грипп

- Для профилактики гриппа следует жевать семена укропа.

Дискинезия желчевыводящих путей

- Взять 2 столовые ложки семян укропа, залить 2 стаканами кипятка, кипятить на слабом огне 15 минут, охладить, процедить. Пить по 1/2 стакана теплого отвара 4 раза в день. Курс лечения — 2—3 недели.

Икота

- При упорной икоте 1 чайную ложку семян укропа залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Метеоризм

- Взять в равных частях плоды укропа, тмина и фенхеля. Залить 1 столовую ложку смеси 2 стаканами кипятка, поставить на медленный огонь и варить 5 минут, процедить. Выпить в течение дня.

Мочекаменная болезнь

- Залить 2 столовые ложки семян укропа 1 л воды, настаивать 1 час. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Недостаточная лактация

- Залить 1 столовую ложку высушенных плодов укропа 1 стаканом горячего молока. Настаивать до охлаждения, процедить. Принимать по 1/2 стакана за 1 час до кормления ребенка.

- Смешать травы укропа и душицы, взятые в равных частях. Залить 20 г смеси трав 1 стаканом кипятка. Настаивать 2 часа. Выпить в течение дня за 2 приема.

Нефрит, мочекислый диатез, задержка мочи

- Семена укропа настоять в воде в соотношении 1:20. Принимать по 1—2 стакана 3 раза в день. Настой также снижает артериальное давление и расширяет коронарные сосуды.

Отеки

- Залить 1/2 стакана свежей измельченной зелени укропа 5 стаканами воды, кипятить на медленном огне, охладить, процедить. Принимать по 1/2 стакана отвара 3 раза в день.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Аллергический дерматит

- Выжать сок из зелени укропа и развести его водой в соотношении 1:2. Делать компрессы.

Глаукома, катаракта

- Выжать сок из травы укропа, смочить в соке кусочек бинта, слегка отжать. Прикладывать к глазам на 15—20 минут.

Ожог

- Отжать сок из измельченной травы укропа и развести его холодной кипяченой водой в соотношении 1:2. Делать примочки к местам ожога.

Угревая сыпь

- Развести 2—3 капли укропного эфирного масла в 1 стакане кипяченой воды. Смазывать кожу.

ФЕНХЕЛЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ (*Foeniculum vulgare*)

Травянистый многолетник высотой до 1,5 м. Стебель прямой, слегка бороздчатый. Листья крупные, перисто-рассеченные. Цветки мелкие, желтые. Внешне фенхель очень похож на укроп, но отличается запахом, а по вкусу похож на анис. Цветет в июне—августе.

В качестве лекарственного сырья используют плоды, их лучше всего собирать в сентябре. Иногда используют траву, которую лучше собирать до цветения. Фенхель обладает мочегонным, ветрогонным, молокогонным действием. Эфирное масло фенхеля помогает при коклюше и бронхите.

Это интересно. Древние греки надевали венки из фенхеля во время празднеств в честь бога виноделия Диониса. Семена фенхеля добавляли в напитки для возбуждения чувств.

Авиценна утверждал, что если человек будет съедать в день по несколько семян фенхеля с сахаром, то болезни обойдут его стороной.

Многие целители в разных странах считали, что фенхель способен продлевать жизнь и увеличивать силы, а также изгонять злых духов.

На Востоке фенхель издавна используется для лечения ожирения.

Бронхит, хронический кашель

● Растворить в стакане чая или молока 5—10 капель эфирного масла фенхеля (для взрослых) или 2—3 капли (для детей). Выпить теплым. Можно принимать в том же количестве на кусочке сахара.

● Залить 1 столовую ложку измельченных плодов фенхеля 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана настоя 4 раза в день до еды.

● Залить 1 чайную ложку плодов фенхеля 1 стаканом воды, поставить на медленный огонь и кипятить в течение 30 минут. Принимать по 2 столовых ложки отвара 3—4 раза в день за 15 минут до еды.

Гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки

● Взять поровну плодов фенхеля, корней алтея, корней солодки, корневищ пырея и листьев ромашки. Приготовить настой из 2 чайных ложек сбора на 1 стакан воды. Принимать на ночь по 1 стакану настоя.

Нарушение менструального цикла

● Зелень фенхеля вымыть, измельчить и отжать сок. Смешать сок фенхеля с морковным и свекольным соками. Принимать по 1/2 стакана смеси соков 2 раза в день.

Недостаточная лактация

● Смешать плоды фенхеля, аниса и укропа, взятые в равных частях. Добавить 5 г смеси в 1 стакан сметаны, перемешать все в эмалированной посуде и поставить в печь или духовку на слабый огонь. Принимать 1 раз в день в теплом виде на ночь.

Снижение потенции

● Смешать по 100 г плодов фенхеля и листьев сельдерея, залить 1 л сухого белого вина, настаивать 1 месяц в темном месте, ежедневно встряхивая, процедить. Принимать по 1/3 стакана настойки после еды.

ФИАЛКА ДУШИСТАЯ (*Viola odorata*)

Травянистый многолетник. Листья прикорневые, округло-овальные, сердцевидные. Цветки фиолетовые на длинных цветоножках. Цветет ранней весной.

Все растение содержит эфирное масло и сапонины. В корнях помимо сапонинов содержится алкалоид виолин. В качестве лекарства можно использовать траву и корневища с корнями.

Траву собирают во время цветения, а корни — осенью. Фиалка душистая обладает потогонным, отхаркивающим, мочегонным, обезболивающим, успокоительным действием.

Внимание! Фиалка душистая — ядовитое растение. Применять, строго соблюдая дозировку.

Бронхит, бронхопневмония, КОКЛЮШ

● Залить 1 столовую ложку травы фиалки душистой 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день.

● Залить 50 г измельченной травы фиалки душистой (с цветками) 1 стаканом кипятка, настаивать сутки, процедить. В полученную жидкость добавить

200 г сахара и нагреть до полного его растворения. Давать детям по 1 чайной ложке сиропа 4 раза в день.

● Залить 2 г травы фиалки душистой 1 стаканом кипятка. Поставить на огонь на 10 минут. Давать ребенку по 1 столовой ложке через 2 часа в течение всего дня. Жмыхом травы обложить верхнюю часть груди ребенка и забинтовать ее так, чтобы получился согревающий компресс.

Усиленное сердцебиение, истерия

● Залить 2 чайные ложки измельченной травы и корней фиалки душистой 1 стаканом кипяченой воды, настаивать в прохладном месте 8 часов, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день.

ФИАЛКА ТРЕХЦВЕТНАЯ, ИЛИ АНЮТИНЫ ГЛАЗКИ, ИЛИ ИВАН-ДА-МАРЬЯ (*Viola tricolor*)

Травянистый однолетник. Нижние листья длинночерешковые, сердцевидные, верхние — на коротких черешках. Цветки крупные, венчик состоит из пяти лепестков. Два верхних лепестка — фиолетовые, два боковых — голубые, нижний — бледно-голубой. Плоды — коробочки. Цветет с апреля до осени, первые плоды созревают в июне.

Надземные части содержат рутин (в листьях — до 0,13%), красящие вещества, эфирное масло, сапонины, каротиноиды, аскорбиновую кислоту (до 300 мг/100 г). В качестве лекарственного сырья используют траву, которую

собирают во время цветения. Обладает отхаркивающим, мочегонным, потогонным, противовоспалительным и легким смягчительным действием. Фиалку трехцветную часто используют для лечения кожных заболеваний.

Внимание! Длительное применение препаратов фиалки трехцветной (анютины глазки) и передозировка могут вызвать рвоту, понос и зудящую сыпь.

Это интересно. Этот цветок был эмблемой Афин. Согласно одной греческой легенде, дочь Зевса Персефона была похищена богом подземного мира Аидом. В память о себе Персефона успела бросить на землю несколько цветков, которые держала в руках. Среди них была и фиалка. С тех пор ранней весной фиалки напоминают людям о красавице Персефоне. Существует и другая легенда. Богиня любви и красоты Афродита вздумала искупаться в уютном гроте, куда не мог проникнуть нескромный взгляд. Во время купания она услышала шорох и увидела толпу смертных, которая с возделением смотрела на нее. Разгневанная богиня возвала к Зевсу и попросила наказать дерзновенных. Зевс хотел было наказать виновных смертью, но смягчился и превратил их в анютины глазки, роспись которых выражает любопытство и восхищение.

Средневековые христиане видели в темном, находящемся посредине фиалки трехцветной пятне треугольник, а в окружающих его разводах — идущее от него сияние и сравнивали его со всевидящим оком. Треугольник изображал, по их мнению, триединство Святой Троицы. Вообще цветок этот в Средние века был окружен таинственностью, и в одном из монастырей траппистов можно было видеть на сте-

не его громадное изображение с мертвой головой в центре и надписью: *memento mori* (помни о смерти). Может быть, именно поэтому в северных районах Франции белые анютины глазки и считают символом смерти, никогда никому их не дарят и не делают из них букетов. В Польше же, наоборот, фиалки дарят на память в знак очень большого расположения, их здесь называют «братки».

Анютины глазки способны приворожить человека. Для этого надо, когда он заснет, брызнуть ему на веки соком фиалки и стоять перед ним, пока он не проснется. Важно, чтобы проснувшийся человек прежде всего увидел именно того, кто стремится его приворожить.

С фиалкой связано много различных преданий, но одно из них особенно впечатляет.

Это было весной 1795 года. Однажды в ворота тюрьмы Тампль постучалась молодая красивая дама с горшком с фиалками в руках и попросила передать их томящемуся в застенках маленькому больному дофину. Этой дамой была Жозефина Богарне (впоследствии жена Наполеона Бонапарта), а малолетним узником — несчастный французский король Людовик XVII. Горшочек с цветами ему передали, но через месяц он умер. Его похоронили тайком, в углу кладбища Святой Маргариты, и какая-то добрая душа посадила фиалки, которым перед смертью все что-то нашептывал ребенок, на его могиле. Цветы разрослись и покрывали могилу Людовика сплошным ковром каждую весну.

Жозефина всю жизнь не признавала никаких других цветов, кроме фиалок, даже в качестве украшения она носила только букетики фиалок. В марте 1796 года, ровно через год после того, как Жозефина принесла уми-

рающему в тюрьме королю фиалки, в ратуше Парижа произошло венчание ее с Наполеоном, она опять была в затканном фиалками платье и в руках держала букетик фиалок.

С тех пор Наполеон ежегодно приносил своей любимой женщине в день их свадьбы фиалки. Это стало традицией. Но весной 1808 года он преподнес Жозефине букетик фиалок, приобретенный у старушки на улице.

Когда Наполеон преподнес фиалки Жозефине, она неожиданно закричала: «Прочь, прочь! Это цветы смерти. Они расцвели на могиле!» Долгие поиски старушки увенчались успехом, и та созналась, что эти фиалки с могилы на кладбище Святой Маргариты — с могилы замученного Людовика. С этого времени Жозефину стали преследовать несчастья. Она удалилась в замок Мальмезон, где стала выращивать цветы — все, кроме фиалок.

Грипп

● Залить 1 столовую ложку сухой измельченной травы фиалки трехцветной 1 стаканом горячей воды, кипятить 15 минут в закрытой посуде, лучше на водяной бане, охладить, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3—4 раза в день после еды.

Ларингит

● Взять 5 г травы фиалки трехцветной и 3 г травы череды трехраздельной. Сбор залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Делать ингаляции.

Простуда

● Засыпать в термос 2 столовые ложки травы фиалки трехцветной, за-

лить 1 стаканом кипятка и настаивать 6—8 часов. Принимать по 2 столовых ложки 3—4 раза в день.

ХВОЩ ПОЛЕВОЙ (*Equisetum arvense*)

Травянистый споровый многолетник. Весенние стебли — розоватые, неветвистые, быстро отмирающие, летние — зеленые. Ветви косо направлены вверх. Спороношение происходит в апреле—мае.

Надземные побеги содержат 22—28% кремниевой кислоты, алкалоиды, флавоноиды, сапонины, каротин, аскорбиновую кислоту. В лечебных целях используют зеленые летние побеги, которые собирают в июне—августе.

Обладает кровоостанавливающим, противовоспалительным, вяжущим, мочегонным действием.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Артрит

● Залить 30 г травы хвоща полевого 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Принимать по 2—3 стакана в день.

Желчно-каменная болезнь

● Взять 2 столовые ложки сухих корней хвоща полевого, залить 2 стаканами кипятка и настоять 2 часа, процедить. Принимать в горячем виде по 1/2 стакана 4 раза в день.

Кровавая рвота

● Залить 2 столовые ложки измельченной травы хвоща полевого 1 стака-

ном кипятка, кипятить 30 минут и пить по 1/3 стакана 3—4 раза в день. Пить ежедневно по 1 стакану отвара полевого хвоща.

Нефроз, нефрит

● Залить 2 столовые ложки травы хвоща полевого 1 стаканом кипятка, нагреть на водяной бане в закрытой посуде 30 минут, настаивать 15 минут, процедить. Принимать по 1/3—1/2 стакана 2—3 раза в день через 1 час после еды.

Плеврит

● Залить 1 столовую ложку хвоща полевого 0,5 л кипятка и настоять 3 часа. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день.

Усталость

● Залить 1 столовую ложку травы хвоща полевого 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 минут и процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день до еды в течение 2—3 недель для очищения организма.

Хронический пиелонефрит, цистит

● Залить 2 чайные ложки измельченной травы хвоща полевого 1 стаканом кипятка, настоять 1 час и процедить. Выпить глотками в течение дня. Применять вне обострения.

Хронический цистит

● Залить 2 столовые ложки с верхом травы хвоща полевого 1 л воды, кипятить 10 минут, настоять, укутав,

20 минут, процедить. Траву сложить в холщовый мешочек и использовать для компресса: в горячем виде прикладывать на низ живота. Отвар принимать по 1 стакану 2—3 раза в день. Использовать при обострении хронического цистита.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Аденоиды

● Залить 2 столовые ложки хвоща полевого 1 стаканом воды, кипятить 7—8 минут, настоять 2 часа. Промывать носоглотку 1—2 раза в день в течение 7 дней.

Отечность век и усталость глаз

● Залить 2 столовые ложки травы хвоща полевого 1 стаканом воды, кипятить 30 минут, затем процедить. В полученном отваре смочить кусочки бинта или ваты и наложить на веки.

ХМЕЛЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ (*Humulus lupulus*)

Травянистая многолетняя лиана с длинным корневищем. Стебли травянистые, вьющиеся. Цветки мужские на тонких цветоножках, зеленовато-белые, женские цветки — шишки. Плоды — орешки.

Цветет в июле—августе, плоды созревают в июле—сентябре.

Шишки содержат горькое вещество лупулин, эфирное масло, кислоты, смолы, дубильные вещества.

В качестве лекарственного сырья используют шишки, которые собирают в августе—сентябре. Обладает про-

тивовоспалительным, успокаивающим, спотворным действием. Применяют для лечения кожных заболеваний.

Внимание! Растение ядовито, при применении строго соблюдать дозировку.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Аллергия

● Залить 1 столовую ложку размельченных шишек хмеля 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, охладить, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день до еды. Одновременно промывать отваром места высыпаний.

Бессонница

● Залить 1 столовую ложку размельченных шишек хмеля 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, охладить и процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

Задержка мочи

● Взять 1 столовую ложку шишек хмеля, залить 1 стаканом кипятка, настоять. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Раздражение и спазмы мочевого пузыря

● Залить 1 столовую ложку шишек хмеля 1 стаканом кипятка, держать на малом огне 5 минут, настоять 1 час и процедить. Принимать отвар длительное время по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Холецистит

● Заварить на 1,5 стакана кипятка 2 столовые ложки соплодий хмеля и настоять, укутав, 3 часа. Пить 3—4 раза в день по 1/2 стакана за 30 минут до еды.

Хронический пиелонефрит, цистит

● Залить 2 столовые ложки шишек хмеля 0,5 л кипятка, настоять 2 часа и процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Артрит

● Смешать и тщательно измельчить по 10 г травы хмеля, травы донника, травы зверобоя. Добавить 50 г вазелина и тщательно растереть. Мазь втирать в больные суставы.

● Смешать шишки хмеля и вазелин в соотношении 1:4. Натирать больные суставы.

Выпадение волос

● Заварить 1 столовую ложку размельченных шишек хмеля 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, охладить, процедить. Добавить отвар в теплую воду для полоскания волос.

Подагра, ушиб, воспаление суставов

● Растереть 1 столовую ложку шишек хмеля с 1 столовой ложкой свиного сала или свежего сливочного масла. Смазывать больные места.

ХРЕН ОБЫКНОВЕННЫЙ

(*Armoracia rusticana*)

Травянистый многолетник высотой до 120 см. Корень многоглавый, толстый, мясистый, беловатый, ветвистый. Прикорневые листья длинночерешковые, круглые, продолговатые или ланцетные. Цветки в многоцветковых кистях, венчик состоит из 4 лепестков белого цвета. Плоды — продолговатояйцевидные стручочки, семена красновато-бурые. Зацветает на второй год после посадки в мае или июне.

Корни хрена содержат углеводы, аскорбиновую кислоту (100—350 мг/100 г), минеральные соли, гликозид синигрин, выделяющий при расщеплении алиловое горчичное масло, которое определяет вкус хрена.

В качестве лекарственного сырья используют корни, листья, реже семена. Хрен обладает противовоспалительным, антисептическим, бактерицидным, молокогонным, мочегонным, ветрогонным, отхаркивающим, заживляющим действием. Используют при авитаминозах.

Отмечено его сахароснижающее действие. Свежие листья используют при невралгии, ревматизме, подагре, радикулите.

Внимание! Большие дозы хрена могут вызвать ожог слизистой оболочки рта, желудка, кишечника.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Атеросклероз

● Натереть корень хрена и смешать с 1 стаканом сметаны. Принимать смесь по 1 столовой ложке 3 раза в день через 20 минут после еды.

● Взять 400 г хрена, не очищая, но хорошо вымыть. Хрен натереть, залить 0,5 л воды, поставить на огонь и варить на медленном огне в посуде под крышкой 3 часа. Процедить и добавить 1/4 стакана водки. Размешать. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

● Натереть корень хрена. Взять 100 г кашицы, добавить 0,5 кг измельченных с коркой апельсинов, 1 кг сахара, 1 л белого вина, варить смесь в закрытой посуде на кипящей водяной бане 1 час, помешивая. Настаивать до охлаждения, процедить, остаток отжать. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день через 2 часа после еды.

Бронхит

● Вскипятить 0,5 л белого сухого вина, залить им 2 столовые ложки тертого хрена и 1 столовую ложку тертой редьки, настаивать 2 часа, процедить, остаток отжать, добавить 2 столовые ложки меда. Принимать ежедневно по 1/4 стакана.

Гастрит анацидный

● Корень хрена натереть и смешать с сахаром или медом. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Гипертония

● Натереть 250 г корня хрена, залить 3 л кипяченой воды, поставить на медленный огонь, закрыв крышкой, варить 20 минут. Охладить, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Глисты

● Смешать по 20 г тертого корня хрена и тертого чеснока, залить кашицу

0,5 л 40-процентного спирта и настаивать 10 суток. Принимать по 1 столовой ложке настоя 2 раза в день.

Кашель

- Залить 300 г очищенных и пропущенных через мясорубку корней хрена 1 л кипятка, настаивать 24 часа. После чего отжать хрен через ткань, добавить в раствор 300 г меда, нагреть на медленном огне до кипения, сразу снять и слить полученный раствор в стеклянную посуду, где и хранить. Принимать по 2 столовых ложки хрена 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Выпивать 2 раза в день по 1 столовой ложке сока хрена, разбавляя 1 столовой ложкой воды.

Мочекаменная болезнь

- Залить 1 столовую ложку тертого корня хрена 1 стаканом кипятка. Настаивать 30 минут, укутав, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день во время еды.

- Натереть корень хрена и добавить 1 столовую ложку кашицы в 1 стакан горячего непастеризованного молока. Настаивать 10 минут, укутав. Процедить. Пить глоточками в течение дня.

Насморк хронический, гайморит

- Взять 150 г свежего (не позднее 1 недели после сбора) тертого корня хрена и смешать с соком 2 лимонов. Принимать внутрь по 1/2 чайной ложки 2 раза в день через 30 минут после еды. Курс лечения — 3 месяца. Смесь помогает разложению слизи в носу и гайморовых пазухах.

Опьянение, похмелье

- Натереть корень хрена, 1 столовую ложку кашицы положить в 1/2 стакана воды, размешать и выпить.

Подагра

- Измельчить корень хрена, отжать сок. Принимать по 1 чайной ложке сока с 1 чайной ложкой меда 2 раза в день до еды.

Потеря голоса

- Залить 1 столовую ложку тертого корня хрена 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 20 минут, процедить. Отжать остаток и добавить сахар по вкусу. Принимать по 1 чайной ложке несколько раз в день, маленькими глотками.

Простуда

- Натереть корень хрена и черную редьку. Смешать в равных частях тертый хрен, редьку и мед. Принимать по 2—3 столовых ложки смеси 3 раза в день через 1 час после еды.

- Смешать кашицу хрена с сахаром в соотношении 1:1, настоять в закрытой посуде в теплом месте 12 часов, процедить, отжать сок. Принимать ежедневно по 1 столовой ложке.

Снижение аппетита

- Съедать ежедневно по 1 чайной ложке тертого хрена с сахаром или медом.

Стенокардия

- Натереть корень хрена и смешать его с медом в соотношении 1:1. Принимать по 2 чайных ложки за 1 час до завтрака. Перед приемом смесь перемешивать.

вать. Курс лечения — 1 месяц. При неприятных ощущениях уменьшить дозу. Через 2 месяца курс лечения можно повторить.

Цинга

- Залить 1 чайную ложку тертого корня хрена 1 стаканом пива или сухого виноградного вина, настаивать 24 часа, периодически встряхивая, процедить. Принимать по 1—2 чайных ложки 3 раза в день до еды.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Бронхит

- Натереть корень хрена и отжать сок. Пропитать хлопчатобумажную ткань соком и положить ее на грудь ближе к горлу. Кожу предварительно смазать растительным маслом. После компресса укутаться и не выходить из дома 5—6 часов (лучше сделайте его на ночь).

Веснушки

- Натереть корень хрена и залить уксусом в соотношении 1:5, настаивать в герметичной посуде (можно в термосе) 1 неделю, процедить и разбавить водой 1:1. Смачивать в настое салфетки и накладывать их на кожу лица на 5 минут ежедневно или через день.

Гайморит

- Наполнить бутылку кашицей из тертого хрена, залить доверху винным уксусом, закупорить и настаивать 10 дней, ежедневно встряхивая. Нюхать настоем каждый час по 5 минут, а по вечерам делать компрессы на лоб и затылок на всю ночь. Спать следует без подушки. Курс лечения — 5 дней.

Головная боль

- Нюхать тертый хрен.

Грипп

- Натереть хрен и плотно закрыть в банке на 15 минут, после чего открыть банку и вдыхать пары, исходящие из нее. Вдохнуть носом и задержать дыхание на 3 секунды. Выдохнуть тоже через нос.

Запах изо рта

- Настоять 1 столовую ложку тертого хрена на 1 стакане водки. Настаивать 3 дня, периодически встряхивая, процедить. Полоскать рот.

Лихорадка, высокая температура

- Приложить к икрам и стопам смесь хрена, соли и уксуса.

Невралгия, суставной ревматизм

- Втирать в больные места кашицу из тертого корня хрена.

Облысение

- Втирать в кожу головы свежий сок, отжатый из мелко натертого корня хрена.

Обморок после истерики

- Дать понюхать тертый хрен.

Остеохондроз

- Залить 15 вымытых и высушенных листьев хрена 10 л крутого кипятка, настаивать в закрытой посуде 24 часа. Вылить в ванну 3 л настоя, добавить теплой воды и принимать ванны в течение 3 дней по 20—30 минут за 1 час до еды.

Отит

- Сок хрена капать в уши по 1—2 капли 3 раза в день.

Простуда

- Делать компрессы из тертого хрена на область шеи со стороны спины. Предварительно кожу смазать растительным маслом.

- Класть в носки на ночь листья хрена.

Радикулит, подагра

- Натереть корень хрена, отжать сок, разбавить его водой в соотношении 1:1. Втирать раствор в больные места, сразу же обвязать шерстяной тканью.

- Взять 50 г натертого хрена, завязать в марлю и опустить ее в ванну с температурой воды 37°C. Сразу же после ванны лечь в постель и укутаться.

- Прикладывать к больным местам листья хрена.

- Залить 300 г кашицы из натертого хрена 1 л спирта, настаивать 1 сутки, периодически встряхивая. Натирать больные места.

Стоматит, ангина

- Натереть корень хрена, отжать сок и смешать его с кипяченой водой в соотношении 1:1. Полоскать рот и горло.

Угревая сыпь

- Смазывать кожу лица смесью из тертого корня хрена и сметаны.

Шпора

- Ставить на больное место компресс из свежего натертого хрена. Предварительно шпору смазать растительным маслом или глицерином.

ЦИКОРИЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ (*Cichorium intybus*)

Травянистый многолетник до 180 см высотой, со стержневым стеблем. Листья ланцетные, острозубчатые.

Цветочные корзинки голубые, состоят из язычковых цветков. Плоды — семянки. Цветет в июне—августе.

В корнях много инулина (до 49%). В лечебных целях используют корни и траву.

Траву собирают во время цветения, а корни — в сентябре—октябре.

Цикорий обладает свойством повышать аппетит, обладает желчегонным и успокоительным действием.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Дискинезия желчевыводящих путей

- Залить 1 чайную ложку травы цикория 1 стаканом кипятка, настоять и процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды.

Заболевания селезенки

● Залить 20 г корня цикория 1 стаканом кипятка. Дать настояться 30—40 минут, укутав. Процедить. Принимать настой по 1—2 столовых ложки 3 раза в день при болях.

Желчно-каменная и мочекаменная болезнь

● Залить 2 столовые ложки измельченной травы и корней цикория 1 стаканом кипятка и варить в эмалированной кастрюле под крышкой на медленном огне. Снять с огня, укутать и дать настояться 3—4 часа. Принимать 3 раза в день за 15—20 минут до еды по 1/2 стакана.

Неврастения

● Залить 1 чайную ложку измельченного корня цикория 1 стаканом кипятка. Прокипятить на медленном огне 10 минут и оставить настояться на 1 час. Принимать отвар следует по 1 столовой ложке после еды.

Недержание мочи

● Залить 1 столовую ложку измельченного корня цикория 1 стаканом кипятка. Прокипятить 10 минут, остудить, процедить и долить холодной кипяченой водой до первоначального объема. Каждый день выпивать 1 стакан отвара в несколько приемов.

Простуда

● Взять в равных частях корень цикория обыкновенного и пустырник,

заварить их как чай из расчета 1 чайная ложка на 1 стакан кипятка. Дать настояться. Пить 3 раза в день по 1/2 стакана.

Ревматизм

● Взять 40 г высушенных корней цикория, залить 1 стаканом кипятка. Нагреть на водяной бане в течение 30 минут, периодически помешивая, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

Туберкулез

● Заварить 2 столовые ложки корней цикория 0,5 л кипятка и дать настояться до полного остывания. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день. Курс лечения — 2,5—3 месяца. Настой рубцует инфильтраты и препятствует их возникновению.

● Взять по 1 столовой ложке корней цикория обыкновенного и травы пустырника, заварить кипятком, настоять в течение 1 часа. Пить настой как чай, по 1/2 стакана 3—4 раза в день. Через 9 дней должно наступить улучшение.

Цирроз и другие заболевания печени

● Взять 2 столовые ложки корней, стеблей или листьев цикория, залить 0,5 л кипятка. Кипятить в течение 15 минут, после чего в отвар следует добавить 2 столовые ложки меда и 1 чайную ложку фруктового уксуса. Отвар принимать горячим.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Выпадение волос

- Взять 3 столовые ложки цикория и залить их 1 стаканом кипятка. Затем кипятить смесь 20 минут на медленном огне, оставить настояться на ночь в теплом месте. Втирать отвар в кожу головы.

- Взять 2 столовые ложки измельченного корня цикория и залить их 2 стаканами кипятка. Поставить на огонь и держать на водяной бане 15—20 минут, после чего охладить, процедить и долить до первоначального объема. Получившимся отваром ополаскивать волосы после мытья.

Гайморит

- Взять 5 г измельченного корня цикория и залить 1/4 стакана воды, довести до кипения. Дать настояться 2 дня, процедить и добавить кипяченой воды до первоначального объема. Закапывать в нос 5 раз в день по 2 капли в каждую ноздрю в течение 12 дней.

Гнойничковые кожные высыпания на лице

- Приготовить отвар корней цикория. Взять 1 столовую ложку отвара и разбавить 1 стаканом кипятка. Поставить на огонь и кипятить, пока не выпарится половина объема жидкости. Далее следует добавить несоленого топленого масла, в соотношении 1:4. Смазывать проблемные зоны.

Зубная боль

- Заварить 1 столовую ложку 1 стаканом кипятка. Настаивать 10 минут. Теплым настоем полоскать больной зуб.

Повышенное кровенное давление

- Корни цикория (150—200 г) варить 15—20 минут на медленном огне в 2—3 л воды. Процедить отвар и вылить его в ванну. Температура воды в ванне должна быть 36—37°C. Принимать ванны во второй половине дня в течение 15 минут. Лечебный курс состоит из 10 процедур, которые проводят через день.

Полиартрит, радикулит

- Вымыть свежий корень цикория и разрезать его на кусочки. Положить в кастрюлю и залить кипятком в соотношении 1:5. Держать на водяной бане не менее 30 минут. Можно использовать и сухой корень, но тогда соотношение цикория и кипятка будет 1:10. Пропитать настоем марлю, сложенную в несколько слоев. Отжав горячую марлю, положить на больное место, а затем быстро накрыть ее сверху сухой шерстяной тканью. Закрепить компресс и оставить его на ночь.

Фурункул

- Залить 1—2 чайные ложки травы цикория 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Отжатые теплые жмыхи прикладывать в виде примочек к фурункулу.

Экзема

● Взять 2 чайные ложки травы цикория, залить 1 стаканом кипятка, дать им настояться и процедить. Отжатую траву прикладывать к воспаленным местам. Делать это надо до тех пор, пока экземные пятна не исчезнут, оставив после себя чистое красное место.

Язва трофическая, ожог, нарыв

● Залить сухую траву цикория кипятком и оставить настаиваться на 1 час. Затем распаренную траву (желательно горячую, но не обжигающую) приложить к ране, накрыть бумагой для компрессов и укутать. Делать такой компресс лучше вечером, перед сном, чтобы лечь с ним спать. Курс лечения — 1 неделя.

ЧЕРЕДА ТРЕХРАЗДЕЛЬНАЯ (*Bidens tripartita*)

Однолетнее травянистое растение с прямым разветвленным стеблем до 100 см высотой. Листья супротивные, трехраздельные.

Цветки желтые, собраны на концах стеблей в корзинки. Плоды — семянки. Цветет с июля до сентября, плоды созревают в сентябре—октябре.

Верхушки побегов содержат дубильные вещества, слизь, эфирное масло, каротин и аскорбиновую кислоту, следы алкалоидов.

В качестве лекарства используют траву и корни. Траву собирают в начале цветения, а корни — осенью. Черда обладает потогонным, мочегонным и противовоспалительным действием. Нормализует нарушенный обмен веществ.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Аллергия

● Залить 3 столовые ложки травы череды 1 стаканом кипятка, нагреть на водяной бане 15 минут, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день.

Артрит

● Залить 10 г измельченной травы череды трехраздельной 1 стаканом кипятка, настаивать 30—40 минут. Принимать по 1 столовой ложке 4—5 раз в день и натирать больные суставы.

Диатез экссудативный

● Залить 2 столовые ложки травы череды 0,5 л кипятка. Настоять, укутав, 12 часов, процедить. Настой пить по 1/2 стакана 3 раза в день и применять для ванн.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Диатез экссудативный

● Взять 150 г травы череды, залить 1 л кипятка, прокипятить в течение 10 минут, процедить и вылить в ванну с теплой водой. Купать ребенка 1 раз в день, при тяжелых случаях можно купать 2 раза в день.

Укус змеи

● Приложить к укусу измельченные листья череды.

ЧИСТОТЕЛ БОЛЬШОЙ (*Chelidonium majus*)

Травянистый многолетник с прямым густолиственным стеблем 30—90 см высотой. Корневище короткое, восходящее.

Листья очередные, перисто-рассеченные. Цветки на тонких, длинных цветоножках, желтые, собраны в зонтиковидные соцветия.

Плод — стручковая коробочка. Цветет в июне—августе.

В надземных органах содержатся алкалоиды, органические кислоты, витамин С, провитамин А, эфирное масло. Лечебными свойствами обладают стебли, листья, цветки и корни.

Траву собирают в июне—июле, корни — осенью.

Чистотел известен своими антисептическими свойствами, используется в основном для лечения кожных заболеваний — мозолей, бородавок.

Недавно стало известно, что настой чистотела способен задерживать рост злокачественных опухолей.

Внимание! Все части растения ядовиты. Перед тем как начать лечение чистотелом, проконсультируйтесь у врача!

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Дискинезия желчевыводящих путей

● Взять 2 столовые ложки сухой травы чистотела, залить 2 стаканами кипяченой воды. Настаивать в течение 4 часов. Принимать по утрам натощак и вечером по чайной чашке из расчета 3/4 стакана жидкости за один прием.

Желчно-каменная болезнь

● Взять поровну травы чистотела и листьев мяты перечной. Залить 2 столовые ложки смеси 1 стаканом воды, нагревать 30 минут, охладить и процедить. Принимать утром и вечером по 1 стакану отвара.

Злокачественная опухоль

● Залить 1 чайную ложку травы чистотела (постепенно увеличить количество до 3 столовых ложек) 1 стаканом кипятка. Настаивать 30 минут, процедить. Принимать в теплом виде по 1/3 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день.

● Разбавить сок чистотела кипяченой водой в соотношении 1:1. Принимать по 1 чайной ложке 3—4 раза в день, запивая водой. Одновременно можно принимать спиртовой экстракт чистотела.

● Принимать сок чистотела по 1 чайной ложке 2—4 раза в день, наполовину разбавляя его водкой.

● Свежее растение чистотела измельчить и залить спиртом таким образом, чтобы спирт лишь смочил растительную массу. Настаивать 1 неделю, процедить. Принимать до еды по 20 капель, разбавляя эту порцию 1 столовой ложкой воды. С каждым разом дозу увеличивать на одну каплю до тех пор, пока доза не составит 50 капель.

● Залить 1 столовую ложку травы чистотела 1 стаканом кипятка. Дать настояться. Принимать настой по 1 столовой ложке в течение дня до приемов пищи или между ними.

● Залить 1 столовую ложку травы чистотела 1 стаканом кипятка в термо-

се. Настаивать 4 часа. Принимать настой по 1 стакану 2 раза в день — утром и вечером.

Мочекаменная болезнь

● Залить 1 столовую ложку сухой измельченной травы чистотела 2 стаканами кипятка. Настаивать в течение 4 часов. Принимать по 1/4—1/2 стакана утром и вечером.

Пародонтоз

● Больные десны можно также обильно смазывать соком чистотела, повторяя процедуру 3—5 раз с непродолжительными паузами. В течение дня сок чистотела наносят 3—4 раза.

Полипы носовые

● Взять в равных количествах сок чистотела и ромашки. Сок обязательно должен быть свежим. Закапывать или вводить в полость носа на турундочках.

● Закапать в одну ноздрю 1—2 капли сока чистотела. После этого возникнет ощущение легкого пощипывания. Спустя 2—5 минут после того, как это ощущение исчезнет, можно ввести еще 2—3 капли в другую ноздрю. Эту процедуру следует повторять 2—3 раза в день.

Язва желудка и двенадцатиперстной кишки

● Залить 1 л свежего сока чистотела 0,5 л водки. Настаивать в течение 1 суток. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15—20 минут до еды.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Бородавки

● Смазывать поверхность бородавок соком чистотела.

Лишай стригущий

● Залить 100 г травы чистотела большого 4 л холодной воды. Довести до кипения, настоять 1 час, процедить и вылить в приготовленную ванну (20—30 л) с температурой 40—45°C. Длительность процедуры — не более 10 минут. Для детей температура воды должна быть не выше 40°C. Ванны принимать через день.

Мастит

● При воспалении грудной железы рекомендуется 1 раз в час обильно смазывать трещины на сосках и грудь соком чистотела 3—4 раза в течение одной процедуры с промежутком в 2—3 минуты.

Пиодермия

● Смешать 10 г травы чистотела и 1/2 стакана подсолнечного масла. Протирать этим маслом кожу.

Полипоз кишечника

● Для приготовления раствора следует растереть траву в порошок или превратить ее в кашицу, пропустив через мясорубку. Оптимальная доза для взрослого человека определяется из расчета 1 г травы чистотела на 1 кг веса тела. Полученную растительную массу

залить горячей водой (70—80°C). Соотношение растительного сырья и воды составляет 1:10. Раствор настоять, охладить и использовать для клизмы.

- Предварительно, за 2- или 3 часа до этой процедуры, необходимо сделать обычную клизму. Когда будете делать клизму с травяным настоем, жидкость рекомендуется удерживать в кишечнике в течение 1—2 часов.

- Как правило, курс терапии составляет 10—12 процедур. Клизмы ставят с периодичностью 1 раз в два дня или ежедневно, в зависимости от степени переносимости. Несколько процедур бывает достаточно для того, чтобы начался процесс активного отхождения полипов.

- Лечение следует проводить под наблюдением врача.

Потливость ног, шелушение кожи на подошвах

- Залить 200 г сухой травы чистотела 2 л кипятка и настоять, пока не остынет. Делать ванночки.

Раковые поражения кожи

- Взять 1 часть травы чистотела и 2 части спирта, смешать и настаивать в темном месте в течение 2 недель. Периодически содержимое сосуда необходимо встряхивать, процеживать, а остаток отжимать. Экстракт смешать с вазелином из расчета 1:1 и подогреть на кипящей водяной бане до тех пор, пока спирт не испарится. Смазывать пораженные места. При лечении мазью ежедневно принимать внутрь по 10 капель спиртового экстракта чистотела, не-

пременно разбавляя его водкой или спиртом из расчета 1 часть экстракта на 3 части водки или спирта.

Чесотка

- Залить 50 г травы чистотела большого 0,5 л крутого кипятка в эмалированной посуде, накрыть крышкой и нагревать на водяной бане в течение 30 минут. Охладить при комнатной температуре в течение 15 минут. Затем процедить, отжать сырье, перелить отвар в стеклянный резервуар с плотной пробкой. Хранить не более 2 дней. Перед приемом ванны добавлять в воду 1 стакан отвара.

- Высушить траву чистотела большого, смешать ее со сливками и смазывать пораженные чесоткой места.

ШАЛФЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ (*Salvia officinalis*)

Многолетник со стержневым маловетвистым корнем и опушенными, ветвистыми, густолиственными стеблями до 120 см высотой.

Листья супротивные, морщинистые, продолговатые. Плоды — орешки. Цветки синие, собраны в мутовки, образующие колосовидное соцветие. Цветет в июне—июле.

В соцветиях и листьях содержатся эфирное масло, ароматические смолы, уксусная и муравьиная кислоты. В качестве лекарства используют в основном листья, которые собирают во время цветения.

Шалфей обладает мягчительным, противовоспалительным, противомикробным действием, уменьшает выделение пота и молока у кормящих женщин.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Грипп

- Залить 1 столовую ложку сухих измельченных листьев шалфея 1 стаканом сырого непастеризованного молока, довести до кипения, варить в закрытой посуде на слабом огне 10 минут, процедить и снова кипятить 10 минут. Слегка охладить и выпить перед сном при гриппе.

- Залить 1 столовую ложку сухих измельченных листьев шалфея 1 стаканом кипятка и держать на водяной бане 5 минут. В настой влить 2 столовые ложки коньяка и выпить очень горячим.

- Залить 10 г сухих измельченных листьев шалфея 1 л белого сухого вина, варить 3 минуты. Пить по 1/4 стакана в холодном виде каждый час. Курс лечения — 3 дня.

- Смешать 10 г сухих измельченных листьев шалфея со 100 г жидкого меда. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды, запивая теплой минеральной водой.

Кашель

- Влить 1 стакан молока в эмалированную кастрюлю, положить туда 1 столовую ложку травы шалфея, вскипятить смесь на малом огне, прикрыв крышкой, дать немного остыть и процедить. Затем вскипятить вновь, прикрыв крышкой. Пить отвар горячим перед сном.

Климакс

- Сок из свежих листьев шалфея лекарственного принимать по 2 столовым ложкам 3 раза в день при повышенном потоотделении в период климакса.

- Залить 1 столовую ложку листьев шалфея 1 стаканом кипятка, настоять

20 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день через 1 час после еды при избыточном потоотделении в период менопаузы.

Свинка

- Залить 2 чайные ложки листьев шалфея 2 стаканами кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана теплого настоя 3—4 раза в день и полоскать им горло.

Язва желудка и двенадцатиперстной кишки

- Взять поровну траву подорожника и траву шалфея. Залить 1 столовую ложку сбора 2 стаканами кипятка, кипятить 5 минут, настаивать 1 час. Принимать отвар первые 10 дней по 1/2 стакана 1 раз в день, затем ту же дозу 3 раза в день.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Ангина

- Залить 1 столовую ложку сухих измельченных листьев шалфея 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Полоскать горло несколько раз в день и одновременно принимать внутрь по 1/2 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

- Взять 2 столовые ложки сухой измельченной травы шалфея и 4—5 измельченных зубчиков чеснока, залить 1 л кипящей воды, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Полоскать настоем горло каждые 30 минут.

Зубная боль

- Залить 1 столовую ложку травы шалфея 1 стаканом кипятка. Настоять 1 час и полоскать рот. Одновременно следует держать на больном зубе ватку с настоем.

Молочница

- Залить 20 г травы шалфея лекарственного 1 стаканом кипятка. Смешать 3 части отвара и 1 часть уксуса. Применять как примочку.

Подагра, контрактура, парез, полиартрит, ишиас

- Залить 200 г листьев шалфея 5 л кипятка, настаивать 2 часа, процедить, влить в ванну с температурой 34°C. Постепенно снижать температуру воды до 26°C.

Снижение слуха

- Листья шалфея залить водой и поставить на огонь; когда вода закипит, подержать голову над паром, поворачивая ее то одним, то другим ухом. Низко не наклоняться, чтобы не обжечься.

- Скрутить из марли турундочки, смочить их 2—3 каплями эфирного масла шалфея. Вставлять в ухо.

Угри

- Залить 1 столовую ложку листьев шалфея 1 стаканом кипятка и настоять, укутав, 30 минут. Настой процедить, добавить 1/2 чайной ложки меда и все хорошо перемешать. Теплой смесью делать примочки 2—3 раза в день.

ШАФРАН ПОСЕВНОЙ (*Crocus sativus*)

Клубнелуковичное растение высотой до 20 см, имеет шаровидную сплюснутую клубнелуковицу. Листья узкие, линейные.

Цветок вырастает на конце стебля. Крупный светло-фиолетовый цветок имеет сильный аромат.

Плоды — коробочки. Цветет в сентябре—октябре.

В качестве лекарства используют рыльца пестиков, которые собирают во время цветения.

В рыльцах содержатся жирное и эфирное масла, тиамин, рибофлавин, красящее вещество, гликозиды кроцин и пикрокроцин, агликоны.

Шафран обладает антисептическим, противосудорожным действием.

Используется для лечения заболеваний крови, а также как успокаивающее средство при нервных заболеваниях.

Помогает при кашле. Стимулирует половую функцию.

Бронхит

- Залить 2 чайные ложки рылец шафрана 1 стаканом кипятка. Принимать по 2 столовых ложки настоя 3 раза в день.

Мочекаменная болезнь

- Залить 2 чайные ложки шафрана посевного (рыльца) 1 стаканом кипятка, настаивать, пока не остынет. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

ЩАВЕЛЬ КОНСКИЙ (*Rumex confertus*)

Травянистый многолетник с мощной корневой системой. Стебель прямостоячий, вверху ветвистый.

Нижние листья крупные, стеблевые — мелкие.

Цветки мелкие, зеленовато-желтые, собраны в цилиндрические соцветия. Цветет в июне—июле.

В корнях содержится до 4% производных антрахинона (хризофановая кислота, эмодин), а также дубильные вещества (8—15%), кофейная кислота, щавелевокислый кальций, витамин К, рутин, эфирное масло, смолы, соединения железа.

Лечебными свойствами обладают листья и корни. Листья собирают в мае—июне. Корни — осенью.

Используют в основном при лечении желудочно-кишечных заболеваний и болезней печени.

Запор

● Залить 2 столовые ложки корней щавеля конского 0,5 л кипятка и варить на водяной бане 30 минут. В малых дозах это средство оказывает вяжущее действие, а в больших — слабительное, действующее через 10—12 часов после приема. При запорах пить по 1 стакану на ночь. Меньшая доза не действует.

Колит, понос, геморрой

● Залить 2 столовые ложки измельченных корней щавеля конского 1 стаканом кипятка, нагревать под крышкой 30 минут, настаивать 15 минут, процедить. Принимать по 0,3 стакана 2—3 раза в день за 30 минут до еды.

Ларингит

● Залить 10 г корней щавеля конского 1 стаканом кипятка и отварить. Залить 40 г соплодий ольхи 1 стаканом кипятка, настоять. Смешать настой и отвар и использовать для ингаляций или полосканий.

ЩАВЕЛЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ (*Rumex acetosa*)

Многолетник травянистый с высотой стебля до 1 м. Прикорневые листья черешковые, яйцевидно-продолговатые, у основания — копьевидно-заостренные, стеблевые — узкие, сидячие. Цветки красновато-желтые, собраны в метельчатое соцветие. Цветет в июле—августе.

Листья содержат много щавелевокислого кальция и свободной щавелевой кислоты, дубильные вещества, белки, витамины С и В₁, провитамин А.

В качестве лекарственного сырья используют листья, стебли, корни, жмыхи, сок, смена. Обладает сильным противогнилостным, а также кровостанавливающим и ранозаживляющим действием.

Улучшает пищеварение, уменьшает гнилостное брожение в кишечнике. Сок из листьев является желчегонным. Щавель обыкновенный обладает противоопухолевой активностью.

Внимание! При частом употреблении листьев щавеля могут образовываться камни в почках.

Нарушение обмена веществ

● Залить 20 г высушенных корней щавеля обыкновенного 1 стаканом ки-

пятка, поставить на огонь и варить 10 минут. Настоять, процедить. Принимать по 1 стакану в день.

Ревматизм, боли в пояснице

● Залить 1 столовую ложку корневой щавели обыкновенного 1,5 стакана воды, кипятить 15 минут, настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 2 столовых ложки 3 раза в день до еды.

Холецистит

● Развести 1—2 чайные ложки сока листьев щавели обыкновенного в 1 стакане подслащенной воды. Принимать 2—3 раза в день.

Экзема, лишай

Залить 8 столовых ложек измельченных корней щавели обыкновенного 1 л воды, довести до кипения и держать на слабом огне 30 минут, остудить, процедить. Делать примочки.

ДЕРЕВЬЯ И КУСТАРНИКИ

В древнеиндийских Ведах говорится: «О дерево, тебе ведомы тайные имена богов... Корни его в земле, а крона связана с солнцем. Оттого оно многое знает и молчаливо...» Знахари и целители всегда использовали деревья и кустарники наравне с травами для лечения болезней. Но у деревьев есть еще и своя особенность — энергетическое воздействие на человека. Когда-то древние народы верили, что у каждого человека есть дерево-покровитель, дерево-двойник. В его задачу входит оберегать «человеческого брата» от нечистых духов и передавать ему часть своей силы. Сибирские шаманы обязательно отыскивали «свое» дерево. Жизнь шамана с тех пор была накрепко связана с этим деревом: если дерево погибало, умирал и шаман.

Друиды, занимавшиеся изучением энергетических свойств деревьев, считали, что человек и его дерево соединены одной судьбой. Если хорошо человеку, хорошо и дереву. Если в дом приходило несчастье, если человек болел, его недомогание передавалось дереву, и древесный двойник разделял его судьбу, чах и увядал. В старину в день рождения ребенка сажали дерево, и оно становилось как бы его вторым «я», его покровителем, оно передавало ему часть своей силы. И наоборот, от причиненного дереву зла страдает человек, и, как только срубают дерево, он умирает. Поэтому раньше, перед тем как срубить дерево, дровосек просил у него прощения, объясняя дереву, что

без его тепла в доме холодно, мерзнут дети и старики, не на чем приготовить пищу.

Людей и деревья всегда связывали родственные и дружеские узы. Ранний воин шел к дубу, чтобы вновь обрести силы. Женщина, чтобы быть счастливой в семье и родить здорового ребенка, шла к липе, девушка, чтобы жизнь ее сложилась удачно, — к березе. Сегодня биофизики подтвердили: дуб охотнее сопереживает мужчине, липа — женщине, береза — девушке. Помимо этого, у каждого человека есть свое дерево, наиболее сильно на него реагирующее, близкое по своим биоэнергетическим характеристикам. Такое дерево может забрать нашу боль или подпитать энергией. Деревья реагируют на людей индивидуально, они и сами чувствуют, знают, что вам нужно. Если вы подошли к дереву для того, чтобы подзарядиться энергией, а на самом деле вы и так полны ею, то дерево будет вас отталкивать, при этом можно почувствовать шум в ушах, усиленное сердцебиение, головокружение. Дерево предупреждает о том, что в данный момент вам лучше с ним не соседствовать.

Давно известно, что после прогулки в лесу многие люди чувствуют себя отдохнувшими и как будто получившими заряд энергии. Несомненно, что биополя деревьев оказывают положительное влияние на людей. Как лечиться биоэнергетически с помощью дерева? Подойдите к своему дереву (жела-

тельно, чтобы оно стояло в стороне от других деревьев), повернитесь лицом на восток и прислонитесь к нему. Положите правую руку на солнечное сплетение, а левую, тыльной стороной, сзади на поясницу, ладонь прислоните к стволу дерева. Постарайтесь ни о чем не думать какое-то время. Затем мысленно обратитесь к дереву с просьбой очистить вас (если цель контакта только очистка) или излечить (если вы уже больны). Стоять рядом с деревом нужно от 3 до 5 минут.

По приведенной ниже таблице можно определить, какое дерево наиболее вам подходит в зависимости от вашего дня рождения.

Январь

- 1 — береза, яблоня
- 2—11 — ель
- 12—24 — вяз
- 25—31 — кипарис

Февраль

- 1—3 — кипарис
- 4—8 — рябина, липа
- 9—18 — кедр
- 19—29 — сосна

Март

- 1—10 — верба
- 11—20 — липа
- 21 — дуб
- 22—31 — лещина (лесной орех)

Апрель

- 1—10 — рябина
- 11—20 — клен
- 21—30 — грецкий орех

Май

- 1—14 — тополь
- 15—24 — каштан
- 25—31 — ясень

Июнь

- 1—3 — ясень
- 4—13 — граб
- 14—23 — инжир
- 24 — береза
- 25—30 — яблоня, клен, инжир

Июль

- 1—4 — клен, яблоня
- 5—14 — ель
- 15—25 — вяз
- 26—31 — яблоня, грецкий орех

Август

- 1—4 — липа, кипарис
- 5—13 — тополь
- 14—23 — сосна
- 24—31 — яблоня, грецкий орех

Сентябрь

- 1—2 — грецкий орех, лещина
- 3—12 — ива, верба
- 13—22 — липа
- 23 — слива
- 24—30 — дуб, лещина

Октябрь

- 1—3 — грецкий орех, лещина
- 4—13 — рябина
- 14—28 — клен
- 29—31 — грецкий орех

Ноябрь

- 1—12 — лещина, ель
- 13—21 — каштан
- 22—30 — ясень

Декабрь

- 1 — кипарис, ясень
- 2—11 — граб, тополь
- 12—21 — инжир
- 22 — бук
- 23—31 — береза, яблоня

Выявлены следующие типы взаимодействия человека и деревьев: отбирающий и подпитывающий. В первом случае контакт с деревьями уменьшает энергию человека, во втором — увеличивает.

Подпитывающие деревья способствуют улучшению самочувствия, повышению иммунитета, отбирающие — могут удалить избыток отрицательной энергии из больных мест. К подпитывающим деревьям относят дуб, березу, сосну, акацию, рябину, клен, яблоню, ясень, иву; к отбирающим — осину, ель, тополь, черемуху, ольху.

Так, акация придает бодрость женщинам, прогулки по кленовой аллее наполняют бодростью и хорошим настроением, а прижавшись больным местом к тополи, можно избавиться от этой боли.

После контакта с деревьями, отбирающими энергию, рекомендуется «подзарядиться» от подпитывающих деревьев.

В этой главе мы наравне с целебными свойствами деревьев и кустарников постараемся рассмотреть их энергетическое воздействие на человека.

АКАЦИЯ БЕЛАЯ (*Acacia dealbata*)

Крупное дерево. Листья яйцевидно-продолговатые. Цветки душистые, белые, собраны в поникающие кисти. Цветет в мае—июне.

В качестве лекарственного сырья используют кору молодых ветвей и нераспустившиеся цветки. Кору надо собирать осенью, а цветки — весной. Настой цветков акации обладает жаропонижающим, противовоспалительным, отхаркивающим действием. Кору лучше использовать при расстройствах желудка и повышенной кислотности.

Внимание! В больших дозах это растение ядовито. Содержащийся в коре токсальбумин robin может вызвать раздражение слизистых оболочек. При отравлении отмечается нарастающее возбуждение.

Энергетические свойства. Акация отдает энергию, наполняя человека бодростью. Особенно полезна женщинам.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Гастрит с повышенной кислотностью

- Залить 1,5 чайной ложки измельченной коры акации 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 2 часов. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

Грипп

- Взять в равных частях сухие цветки акации белой и бузины черной. Залить 4 столовые ложки смеси 3 стаканами кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Выпить в течение дня, делая по несколько глотков.

Коклюш

- Залить 1 чайную ложку цветков акации 1 стаканом горячего молока, поставить на медленный огонь и держать 5—10 минут, добавить 1 чайную ложку меда. Пить как чай перед едой.

Лихорадка, высокая температура

- Залить 2 чайные ложки цветков акации 1/2 стакана водки, настаи-

вать 1 неделю в закрытой посуде, процедить. Принимать по 20 капель, разбавив водой.

Цистит

- Залить 1 чайную ложку цветков акации 1 стаканом кипятка, настаивать под крышкой 30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Подагра, артрит, артроз, тромбофлебит

- Залить 30—40 г цветков 1 стаканом водки и настаивать в течение 7 дней. Смазывать больные места 2—3 раза в день. Лекарство хорошо рассасывает вздувшиеся варикозные узлы.

Шпора пяточная

- Залить цветки белой акации водой в соотношении 1:3. Настоять и смазывать шпоры.

БАГУЛЬНИК БОЛОТНЫЙ (*Ledum palustere*)

Вечнозеленый кустарник 30—100 см высотой. Листья очередные, кожистые, блестящие, темно-зеленые, продолговатые, края завернуты вниз.

Цветки белые, имеют одурманивающий запах, собраны в верхушечные кисти.

Плоды — овальные железистые коробочки 3—8 мм длиной с мелкими семенами. Цветет в мае—июне, семена созревают в конце августа.

Все органы содержат большое ко-

личество дубильных веществ, гликозид арбутин, флавоноиды и эфирное масло (особенно много масла в молодых листьях — до 7,5%).

В народной медицине используют молодые побеги (текущего года), листья, стебли и цветки. Из них готовят настой, который оказывает помощь при заболеваниях дыхательных путей в качестве отхаркивающего средства.

Настой часто используют как примочки при укусах насекомых, ушибах, обморожениях.

Внимание! Растение ядовито!
Строго соблюдать дозировку.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Артрит

- Залить 1 чайную ложку сухих измельченных листьев и молодых побегов багульника болотного 2 стаканами кипятка, запаривать 20—30 минут. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Бронхиальная астма, бронхит, коклюш

- Смешать по 1 столовой ложке травы иссопа, багульника, полыни обыкновенной, а также высушенных и хорошо измельченных корней и корневищ пырея, заварить смесь 1 л кипятка и настоять ночь в термосе. Пить по 1/2 стакана 4—5 раз в день за 30 минут до еды. Кроме этого, принимать по 3 капли настойки цветков конопли 2 раза в день — после обеда и на ночь, запивая глотком воды.

- Взять 15 г мелко нарезанных цветков багульника болотного, настоять на

1/2 стакана водки в течение 8—10 дней. Принимать по 10—20 капель 3 раза в день.

Дизентерия

● Смешать 10 г листьев и цветов багульника, 25 г корней алтея и заварить их 1 л кипятка, настоять 1 час и процедить. Пить по 1 столовой ложке каждые 2 часа.

Кашель, коклюш, одышка

● Залить 2 стаканами остуженной кипяченой воды 1 чайную ложку травы багульника, настаивать 8 часов в закрытой посуде, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Насморк

● Залить 1 столовую ложку травы багульника 1/2 стакана растительного масла. Кипятить на водяной бане в течение 30 минут, остудить, процедить. Принимать по 2—3 капли 3—4 раза в день.

● Залить 2 чайные ложки травы багульника 1 стаканом кипятка, поставить на слабый огонь и держать до тех пор, пока не выкипит половина воды. Смешать приготовленный экстракт багульника и растительное масло в соотношении 1:9. Смесь поставить в духовку на 5—7 минут. Закапывать капли в нос 2 раза в день.

Туберкулез легких

● Заварить 1 стаканом кипятка 10 г цветков багульника и настоять 30 минут. Пить по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Артрит

● Залить 3—4 чайные ложки сухих измельченных листьев и молодых побегов багульника болотного 1 стаканом кипятка, запаривать 20—30 минут. Натирать больные суставы.

● Смешать 10 г цветков багульника, 10 г измельченных корней чемерицы и 50 г разогретого свиного жира. Настаивать 12 часов в теплом месте, процедить. Использовать для втираний в больные суставы.

● Смешать корни лопуха, траву вереска, крапивы, багульника, татарника и листья брусники. Смесь заварить кипятком, настоять, процедить и добавить в ванну. Дозировка трав произвольная.

Укусы насекомых

● Залить 1 чайную ложку травы багульника (стебли, листья и цветки) 2 стаканами остуженной кипяченой воды, настаивать 8 часов под крышкой, затем процедить. Смазывать места укусов.

БАРВИНОК МАЛЫЙ (*Vinca minor*)

Вечнозеленый полукустарник с горизонтальным корневищем и шнуровидными придаточными корнями. Листья блестящие, кожистые. Цветки темно-голубые. Цветет в мае. Плоды — продолговатые листовки 3—5 см длиной.

Все растение содержит 2—3% алкалоидов, основной из которых — винкамин. Для лечения используют траву барвинка, которую собирают во время цветения. Употребляют ее как вяжу-

щее, сосудорасширяющее, кровоостанавливающее, противомикробное и ранозаживляющее средство.

Это интересно. В старину барвинок считался символом верности в любви. Вместе с васильком и любистоком он входил в букет символических трав, означавших страстную любовь. Барвинок собирали на лесных опушках или выращивали около дома. При этом когда барвинок брали для дальнейшего разведения с чужого огорода, то на земле оставляли кусок хлеба или деньги, чтобы он «не ушел» с огорода того, кто делится отростком.

Барвинок, предназначенный для свадеб, нельзя было срывать на том месте, где брали цветок на венок покойнику. Обычно барвинок срезала невеста перед свадьбой. Венок из барвинка означал, что девушка находится на выданье и вскоре должна перейти в новое для нее состояние жены, женщины. Означал такой венок и разлуку с родителями.

Использовался барвинок в любовной магии: по венку из барвинка гадали о замужестве. На Рождество хлебный каравай принято было украшать букетиком вечнозеленых веток барвинка, чтобы в новом году состоялась свадьба.

Венок из барвинка клали на месте, где предполагалось строить дом. Иногда его использовали в похоронных обрядах: умерших молодыми незамужних девушек или неженатых мужчин, а также детей хоронили в венке из барвинка.

Считалось, что барвинок оберегает от нечистой силы и сглаза. Коров окуривали дымом от сожженного барвинка, чтобы их не сглазила ведьма, козам давали в канун купальской ночи слизывать соль с примешанным к ней измельченным барвинком, чтобы нечистая сила не испортила коз.

Считалось, что барвинок используют в своих черных делах колдуны и ведьмы. Например, говорили, что отвар из корней барвинка способен околдовать человека, если тот пройдет через то место, куда ведьма предварительно вылила отвар барвинка.

Ведьма могла призвать к себе нужного человека с помощью барвинка, для этого она должна была заварить корни растения и, когда отвар закипит, позвать желаемого человека. Тогда неведомая сила поднимет призванного человека и принесет его к ведьме. И сама ведьма, чтобы обрести свою известную возможность летать, должна была предварительно обмазаться соком барвинка.

Кровотечения

- Залить 1 столовую ложку измельченных листьев барвинка 1 стаканом воды, нагреть на водяной бане 15 минут, затем еще настаивать 15 минут, после чего процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Раны, язвы, кожный зуд

- Залить 1 столовую ложку измельченных листьев барвинка 1 стаканом воды, нагреть на водяной бане 15 минут, затем еще настаивать 15 минут, после чего процедить. Промывать пораженные места.

БЕРЕЗА ПОВИСЛАЯ, ИЛИ БЕЛАЯ (*Betula pendula*)

Дерево до 25 м высотой с гладкой белой легко расслаивающейся корой на стволах. Листья на длинных череш-

ках, треугольно-ромбической формы. Цветки собраны в цилиндрические сережки темно-бурого цвета, расположены по 2 штуки на концах ветвей. Плоды — односемянные орешки. Цветет в апреле—мае.

В качестве лекарственного сырья используют молодые листья, почки, сок и березовый гриб — чагу (об использовании чаги см. главу «Лечение грибами»). Почки собирают в марте—апреле, листья — в апреле—мае, березовый сок — весной. Береза обладает обезболивающим, мочегонным, потогонным, противовоспалительным, ранозаживляющим действием.

Березовый сок содержит 0,5—2% сахаров, органические кислоты, соли калия, кальция, железа, микроэлементы. Он нормализует обменные процессы, является прекрасным общеукрепляющим средством, оздоравливает кровь, обладает кроветворным действием, стимулирует регенерацию тканей и способствует быстрому очищению организма. Сбирать его надо ранней весной: осторожно, чтобы не повредить дерево, следует буравчиком просверлить отверстие на глубину несколько сантиметров с северной стороны дерева и в отверстие вставить желобок, по которому сок будет свободно стекать в приготовленную посуду.

Березовый уголь получают прокаливанием древесины. Препарат из очищенного березового угля — *карболен* — используется как адсорбент при метеоризме, коликах в желудке, повышенной кислотности желудочного сока и в особенности при отравлениях ягодами и бактериальными токсинами. Карболен препятствует всасыванию в кровь токсических веществ, благодаря чему существенно облегчается функционирование печени и почек. Он выводит избыток холестерина, что крайне важно для профилактики онкологиче-

ских заболеваний, атеросклероза и болезней сердечно-сосудистой системы. Принимают карболен по 20—30 г в виде взвеси в прохладной кипяченой воде. Карболен — прекрасное антиаллергическое средство. Он замечательно действует на больную печень при желтухе, если ежедневно утром и вечером пить чашку молока и ложку угольного березового порошка с сахаром.

Березовый деготь добывают сухой перегонкой (нагреванием без доступа воздуха) древесины березы. Деготь — густая темная маслянистая жидкость с резким специфическим запахом. Он обладает антисептическими свойствами, убивает бактерии, в том числе те, которые вызывают многие кожные заболевания. Деготь широко используется в современной медицине для подавления паразитарных и грибковых заболеваний кожи, экзем. Он входит в состав распространенных мазей: ихтиоловой, Вишневского, Митрошина. Березовым дегтем народные целители лечат чесотку и проказу. Лечебное значение имеют и березовые почки, содержащие 3,5—8% эфирного масла. Их применяют как мочегонное, желчегонное и отхаркивающее средство.

Листья березы (особенно молодые, не утратившие клейкости и целебного аромата) богаты аскорбиновой кислотой (более 300 мг/100 г), эфирным маслом, сапонином, флавоноидами, дубильными веществами, жирными кислотами и множеством микроэлементов. Они способны за 2—3 часа убить болезнетворные бактерии в помещении. Отвары и настои из березовых листьев применяют при авитаминозе, кашле, для лечения язвы желудка, для заживления свежих ран и трофических язв.

Энергетические свойства. Береза — дерево, дающее энергию, снимающее

усталость и стрессовое напряжение, повышающее тонус сосудов, лечащее сердечно-сосудистые заболевания.

Это интересно. Березу издавна почитали на Руси. Ее высаживали во дворе дома, чтобы в семье было благополучие. По веткам березы, поставленным в воду, девушки гадали о замужестве. Заболевшего ребенка надо было похлестать березовым веником или искупать, а воду после купания вылить под березу, тогда ребенок быстро поправится. Ветка, поставленная в переднем углу дома, являлась символом здоровья хозяина, а воткнутая в крышу дома — защищала от молнии. Девушки скрепляли свою дружбу обрядом «заплетания березы».

Лечебным считалось хождение к молодой березе для передачи ей болезни. Знахари скручивали над больным березовые ветки, приговаривая, что не раскрутят ветки до тех пор, пока болезнь не отступит. Особой популярностью пользовался березовый сок, его давали детям, когда у них прорезывались зубки, смазывали им язвы, лечили туберкулез легких.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Аденома предстательной железы

● Высушенные и измельченные перья зеленого лука и майские листья березы (сухие) смешать в равных частях. Залить 2 столовые ложки смеси 0,5 л крутого кипятка и настоять в течение 1 часа в тепле, затем процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день, желательно в первой половине дня: утром и в обед. Одновременно принимать по 1/2 чайной ложки цветочной пыльцы.

Ангина

● Березовые почки рекомендуются медленно жевать после еды, предварительно слегка размяв их. Полоскать горло березовым соком.

● Смешать 1 чайную ложку березовой золы с 1/2 чайной ложки поваренной соли, хорошо растереть в пудру. Смочить указательный палец водой, окунуть его в эту смесь и потереть внутри горла воспаленные места. После 2—3 процедур болезнь горла, как правило, проходит.

● Раздробить ветки с почками березы, заварить кипятком и настоять в течение 1 часа. Принимать внутрь 2—3 стакана в день.

Внимание! При почечных заболеваниях препараты из веток березы не принимать.

Артрит

● На 1 л воды взять 5 г сухих листьев березы и 15 г зерен овса, варить в закрытой посуде 10 минут, процедить. Пить отвар теплым за час до еды. Курс лечения — 10 дней. Залить 3—4 г сухих почек или 6—8 г сухих листьев (10—15 г свежих) березы белой 0,5 л воды, кипятить 15—20 минут. Пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

Атеросклероз, отеки

● Взять по 100 г сухой измельченной коры березы и сухих листьев ясеня обыкновенного, залить 1 л холодной воды, довести до кипения, варить в закрытой посуде на слабом огне 5 минут, настоять, укутав, 10 минут, процедить. Утром натощак выпить стакан отвара,

остальное количество выпить понемногу маленькими глотками в течение дня.

- Залить 1 столовую ложку истолченных почек 1,5 стакана крутого кипятка, варить в закрытой посуде на кипящей водяной бане 5 минут, настоять в духовке 3 часа и, не процеживая, пить весь настой в первой и начале второй половины дня при атеросклерозе.

Бронхит, трахеит

- Залить 20 г сухих истолченных березовых почек 100 мл 70-процентного спирта, настоять в темном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать по 20—30 капель на 1 столовую ложку воды 3 раза в день за 15—20 минут до еды.

Варикозное расширение вен

- Утром натощак и вечером пить по 1 стакану настоя березовых почек или листьев, приготовленного в соотношении 1:10, с 2 чайными ложками яблочного уксуса и 2 чайными ложками натурального меда. Дополнительно следует смазывать вены снизу вверх яблочным уксусом утром и вечером. Лечение достигает скорейшего результата, если из пищи исключить сласти.

Гипертония

- Залить 1 столовую ложку высококачественного чая 3 л горячего березового сока, настоять в плотно закрытой посуде 10 минут, процедить через многослойную марлю, охладить. «Чайный гриб» промыть чуть теплым березовым соком, поместить в банку с широким

горлом и залить прохладным настоем чая в березовом соке. Настоять в темном месте при комнатной температуре 7—8 дней, закрыв банку от пыли марлей. Настой перед употреблением необходимо тщательно профильтровать через многослойную марлю. Слитый и процеженный, он долгое время сохраняется в бутылках, приобретая ароматный запах, кисло-сладкий приятный вкус. Помогает также при атеросклерозе. Чтобы еще раз приготовить такой напиток, «гриб» вновь следует промыть теплым березовым соком и залить чайно-березовым настоем.

Головная боль, мигрень, бессонница

- Залить 20 г сухих истолченных березовых почек 1/2 стакана 70-процентного спирта, настоять в темном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать по 20—30 капель на 1 столовую ложку воды 3 раза в день за 15—20 минут до еды.

Желтуха

- Употреблять порошок березового древесного угля по 1 чайной ложке 2 раза в день за 20—30 минут до еды, запивая водой.

Желудочно-кишечные заболевания

- Залить 1 чайную ложку березовых почек 1/2 стакана кипятка, настаивать на кипящей водяной бане в плотно закрытой посуде 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Настой принимать в три приема в течение дня.

Задержка мочи

- Отвар из березовых почек принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день за 30 минут до еды при дизентерии и расстройстве стула у детей.

- Залить 2 столовые ложки березовых почек 1 л воды, варить на слабом огне 20 минут, настоять. Принимать подслащенным по 1 стакану утром натощак и через час после еды. Курс — 7—10 дней при болях в желудке.

- Смесь березового сока и сока молодых листьев подорожника большого в соотношении 2:1 оказывает благоприятный лечебный эффект при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах, колитах.

Желчнокаменная болезнь, заболевания почек, суставной ревматизм

- Залить 2 столовые ложки измельченных листьев березы 2 стаканами кипятка, настаивать в плотно закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, охладить при комнатной температуре 10 минут, процедить, добавить на кончике ножа двууглекислую соду. Принимать по 1/2 стакана 2—3 раза в день. Этим же отваром можно промывать кожные сыпи, опухоли, различные раздражения кожи.

- Пить по 2 стакана березового сока в день.

- Кусок березовой коры размером примерно 10x10 см измельчить в порошок и залить 1 л кипятка, кипятить на слабом огне до тех пор, пока не останется стакан жидкости. Охладить отвар при комнатной температуре, процедить и принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 15—20 минут до еды при камнях в печени.

- Залить 1 столовую ложку почек березы 1 стаканом кипятка и настаивать один час в плотно закрытой посуде в теплом месте. Принимать 1 раз в день в течение 2 недель. Максимальное ее выведение начинается через 1,5—2 часа после приема настоя. Мочегонный эффект усилится, если добавить в стакан настоя питьевую соду на кончике ножа или 2 чайные ложки меда.

- В день выпивать 3—5 стаканов березового сока (особенно рекомендуется в послеоперационный период).

- Залить 2 столовые ложки измельченных листьев березы 2 стаканами кипятка, настоять в плотно закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, охладить при комнатной температуре 10 минут, процедить, добавить на кончике ножа двууглекислую соду. Принимать по 1/2 стакана 2—3 раза в день.

Инфаркт миокарда

- Пить по 2—4 стакана березового сока в день.

Кашель

- Смешать 2 столовые ложки березовых почек с 50 г несоленого сливочного масла. Поставить на огонь, довести до кипения, но не кипятить. Томить на малом огне или в духовке 1 час. Снять с огня и, когда остынет, но будет еще теплым, процедить. Отжать, почки выбросить. Прибавить 200 г меда и хорошо размешать. Эту смесь принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день.

- Взять 20 г молодых березовых листьев, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Вскипятить 1 столовую ложку семян аниса и 1 чай-

ную ложку меда в 1/2 стакана настоя березовых листьев. Пить по 5 столовых ложек отвара в день.

Малокровие

● Взять в равной пропорции листья березы и листья крапивы двудомной. Заварить 2 столовые ложки измельченного сбора в 1,5 стакана кипятка, настаивать в плотно закрытой посуде в теплом месте 1 час, процедить, добавить 1/3 стакана свежего свекольного сока. Выпить в течение суток в 3—4 приема за 20 минут до еды. Курс лечения — 8 недель.

Мочекаменная болезнь

● Пить 3 раза в день по 1 стакану березового сока с 1 столовой ложкой меда.

● Залить 1 чайную ложку березовых почек 1/2 стакана кипятка, настоять на кипящей водяной бане в плотно закрытой посуде 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Настой разделить на 3 части и всю порцию выпить за день в 3 приема.

● Залить 2 столовые ложки молодых (с копеечную монету) листьев березы 1 стаканом кипятка. Кипятить на малом огне до половины объема. Когда остынет, процедить. Принимать по одной десертной ложке 3 раза в день за час до еды. Курс лечения — 3 месяца. Хорошо применять при мелких камнях. Будут боли, схватки, колики, тошнота. Нужно терпеть. Все камни выйдут.

Недержание мочи у детей

● Залить 1 столовую ложку измельченных почек 1,5 стакана крутого кипятка, варить в закрытой посуде на сла-

бом огне 5 минут. Настаивать, укутав, 1 час, процедить, остаток отжать. Принимать по 1 стакану 1—2 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения — 2—3 недели.

● С вечера положить в термос 1 столовую ложку березовых почек и залить 1 стаканом кипятка. Утром процедить, разделить на 4 приема и принимать за 1 час до еды при энурезе.

Перикардит

● Наполнить стеклянную банку на 2/3 объема тычиночными (более крупными по размеру) березовыми сережками, залить их доверху водкой, закрыть и настоять в течение 14 дней. Не процеживать. Принимать от 20 капель до 1 чайной ложки 3 раза в день за 30 минут до еды. При употреблении этой настойки утихают боли в сердце, исчезает одышка, появляется бодрость.

Простуда

● Березовые почки заварить как чай и пить в течение дня в теплом виде при легкой простуде.

● Пить по 1 стакану березового сока 3—4 раза в день перед едой.

● В старинном травнике приводится рецепт приготовления целебной березовой водки, помогающей от простуды: «На ведро крепкого и самого лучшего хлебного вина возьми с полфунта молодых листьев березы, когда она только распустилась, лучше в мае. Брать сии листья с концов веток, а от ствола не надобно. Можно взять и березовых почек, токмо уже не полфунта, а целый фунт. Настаивать в тепловатом месте 3 дни, процедить сквозь сукно, выжать сии листья или почки и снова в сей легкий настой подкласть еще полфунта свежего

березового листа или почек. И так до трех раз. В остатний раз дать стоять 10 дней и мешать веслом утром и вечером. Слить в бутылки через холстинку. Имеет действие сия водка при простуде и лихоманке, от резу в животе. Заживляет раны и всякие другие поранения. А пить сию водку утром на тощее сердце и за ужином по одной рюмке» (1 фунт со­ответствует 409,5 г).

Профилактика рака желудка и кишечника

- *1-й этап.* Залить 1 стакан истол­ченных березовых почек 0,5 л коньяка (можно использовать и водку в тех же пропорциях) и настаивать около месяца в темном месте при комнатной тем­пературе, периодически встряхивая со­держимое. Затем процедить, отжать.

- *2-й этап.* Пропустить через соко­выжималку 5 кг синего лука, в сок доба­вить 0,5 л настойки березовых почек на коньяке, 5 г мумие, 25 г порошка бере­зового гриба — чаги. Смесь тщательно взболтать и настаивать 3 суток в темном прохладном месте, периодически встряхивая содержимое. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 ми­нут до еды. Перед применением обяза­тельно взбалтывать. Курс лечения — 3 месяца, затем необходимо сделать двухнедельный перерыв и при необхо­димости продолжить.

- Смешать 50 г истолченных в по­рошок цветков пижмы и 20 г облепихо­вого масла, залить 0,5 л настоя березо­вых почек. Дать отстояться в течение 2 недель в темном месте при комнатной температуре, периодически встряхивая содержимое, процедить, остальное от­жать. Слитую настойку смешать с отжа­той смесью и настаивать еще 3 суток, за­тем добавить 50 г березового дегтя. Принимать по 25 капель 3 раза в день за

полчаса до еды. Перед употреблением тщательно взбалтывать. Курс — 6 не­дель, потом — двухнедельный перерыв.

Сахарный диабет

- Залить 2—3 столовые ложки бере­зовых почек 2 стаканами кипятка. На­стаивать в теплом месте в плотно за­крытой посуде 6 часов, процедить. Употребить в течение суток.

Цистит

- В 1 стакан теплого молока влить 5—10 капель березового дегтя и разме­шать. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

- Залить 20 г сухих истолченных березовых почек 100 мл 70-процентно­го спирта или водки, настоять в темном месте 3 недели, периодически встряхи­вая содержимое, процедить, остаток от­жать. Принимать по 20—30 капель на 1 столовую ложку воды 3 раза в день за 15—20 минут до еды.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Артрит

- В бутылку насыпать весенние ли­стья березы, залить водкой, настаивать в темном месте один месяц, периодиче­ски встряхивая содержимое. Хранить в темном прохладном месте, не проце­живая. Втирать настойку, одновремен­но принимая ее внутрь по 20—30 ка­пель 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

- Свежими (можно запаренными) березовыми листьями обложить боль­ной сустав, прибинтовав нетуго шер­стяным шарфом. Процедура особенно полезна, если компресс делается на всю ночь.

Бессонница

- Березовый веник под подушкой — хорошее средство против бессонницы.
- Принять холодную ванну с отваром листьев березы.

Выпадение волос

- Втирать в кожу головы смесь березового сока, спирта и отвара репейного корня.

Гайморит

- При гайморите кожу над больным местом полезно натирать кашицей или соком чеснока, затем втирать смесь пудры из березового угля с соком свежего корня лопуха в течение 20—30 минут. Процедуры проводить 2—3 раза в день до полного излечения.

Геморрой, метеоризм

- Залить 10 горстей листьев березы 5 л крутого кипятка, настоять в плотно закрытой посуде 15 минут, нагреть на слабом огне 5 минут, охладить до 30°C и вылить отвар с листьями в приготовленную ванну. Продолжительность ванны — 15 минут. Ванны принимать 2—3 раза в неделю.

Отеки век

- Залить 1 столовую ложку свежих листьев березы 1 стаканом холодной воды, настаивать 8 часов, затем процедить. Хорошо помогает в виде примочек.

Простуда

- Если при простуде чувствуется ломота в теле, то на ночь следует натереться спиртовым настоем березовых

почек — это уменьшит болезненные ощущения, вызовет сильное потоотделение. Одновременно можно выпить чай из березовых почек. После растирания больному нужно лежать под одеялом, чтобы как следует пропотеть.

- Лечь в постель, на больные части тела разложить густым слоем березовые листья, укрыться теплым одеялом и принимать теплое потогонное питье.

Суставной ревматизм

- Взять по 800 г несоленого сливочного масла и березовых почек. В стеклянную, глиняную или эмалированную посуду положить слоями сливочное масло (1—2 см толщиной), сверху — слой березовых почек той же толщины, и так, чередуя, 3—4 слоя. Кастрюлю плотно закрыть крышкой, щель замазать тестом, затем поставить в теплое место, лучше в нежаркую печь или духовку, на сутки. Через сутки, слегка остудив, процедить и отжать через марлю. В полученную массу добавить 5—10 г камфары и все тщательно перемешать. Втирать мазь в суставы один раз в день перед сном.

Сухая кожа

- Смешать 1 чайную ложку сметаны или простокваши с 2 столовыми ложками березового сока и 1 чайной ложкой меда. Маску нанести на кожу на 10—15 минут, затем смыть прохладной кипяченой водой. Утром перед умыванием протирать лицо ватным тампоном, смоченным растительным маслом.

Фурункул

- Взять 1 часть меда и 2 части порошка из березовых почек, смешать до образования густой однородной массы.

Если мед жидкий, количество порошка можно увеличить. Получившиеся «лепешки» можно накладывать под повязку, меняя через каждые 3—4 часа.

Экзема кистей рук

● Приготовить отвар березовых веточек вместе с листьями, немного остудить (он должен быть очень горячим, насколько можно терпеть) и, не вынимая веточек, на 20—30 минут опустить руки в этот отвар. После процедуры руки не вытирать — дать им обсохнуть. Проводить лечение 2—3 раза в день, лучше на ночь. Причем один и тот же отвар можно использовать многократно. В других жидкостях руки во время лечения желательно мочить как можно меньше.

Эрозия шейки матки

● Ежедневно спринцеваться 20-процентным отваром березовых почек.

Язвы, раны

● Залить 10—15 г почек березы 1 стаканом молока, варить 5 минут, процедить и почки завернуть в марлю. Применять как наружное противовоспалительное средство.

БОЯРЫШНИК КРОВАВО-КРАСНЫЙ (*Crataegus sanguinea*)

Кустарник высотой до 4 м. Пурпурно-коричневые ветки имеют колючки. Листья очередные, на коротких черешках.

Цветки белые, собраны в соцветия, имеют неприятный запах. Плоды — мясистые красные шарики с кисло-сладким вкусом.

Цветет в мае—июне. Плоды созревают в августе—сентябре.

Содержит флавоноиды, сапонины и другие соединения. В плодах много сахаров, крахмала, органических кислот, пектиновых веществ.

В качестве лекарственного сырья используют цветки и плоды, которые способны снимать повышенную возбудимость, улучшать общее самочувствие, нормализовать сон.

Настои цветков полезны при солнечных ожогах, для профилактики старения кожи лица. Особенно благоприятно боярышник действует при нарушении сердечно-сосудистой деятельности у пожилых людей, у которых склеротические изменения сузили коронарные сосуды.

Недаром в народе боярышник называют «хлебом сердца».

Гастрит

● Плоды боярышника распарить в печи и съесть вместе с теплой оставшейся жидкостью. Рекомендуются при болях в животе.

Гипертония

● Ягоды очистить от семян, залить 100 г ягод 2 стаканами холодной воды, дать ночь настояться, утром ягоды в этой же воде кипятить в течение 10 минут. Охладить, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день.

● Раздробить 500 г зрелых плодов боярышника, добавить 1/2 стакана воды, нагреть до 40°C и спрессовать в соковыжималке. Полученный сок пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Ишемическая болезнь сердца

● Заварить 1 столовую ложку сухих плодов боярышника 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа в теплом месте, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

● Залить 10 г сухих плодов боярышника 1/2 стакана водки и настаивать 10 дней, процедить. Настойку принимать до 30 капель 3 раза в день.

● Сок боярышника отжать из цветов, листьев и ягод. Принимать по 1 стакану с 1 столовой ложкой меда 3 раза в день.

Неврозы сердца, удушье во время климакса

● Заварить 1 столовую ложку сухих плодов боярышника 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа в теплом месте, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день до еды.

● Заварить 3 столовые ложки цветков боярышника 3 стаканами кипятка, настаивать 30 минут, процедить и принимать по 1 стакану 3 раза в день.

● Взять поровну плодов и цветков боярышника, добавить 1 столовую ложку травы хмеля, перемешать, измельчить. Залить 3 столовые ложки смеси 3 стаканами кипятка, настаивать 2 часа в теплом месте, процедить. Принимать по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды в течение месяца.

БУЗИНА ЧЕРНАЯ (*Sambucus nigra*)

Кустарник или небольшое дерево с раскидистыми ветвями. Листья крупные, сложные, непарноперистые.

Цветы кремово-белые с приятным запахом, собраны в щитковидные соцветия. Плоды — черно-фиолетовые съедобные ягоды. Цветет в мае—июне, плодоносит в августе—сентябре.

В цветках содержатся гликозид самбунигин, самбуцин, рутин, эфирное масло, холин, кофейная, валериановая, яблочная и уксусная кислоты, витамин С.

В плодах обнаружены гликозиды, витамины С и Е, эфирное масло, сахара (5—6%), каротин, антоцианы, дубильные вещества, карбоновые кислоты и аминокислоты.

Эфирное масло содержит терпены и пальмитиновую кислоту. В качестве лекарственного сырья используют цветки и плоды. Цветки собирают во время цветения, а плоды — в августе—сентябре, только зелеными.

Бузина обладает потогонным, мочегонным, вяжущим, легким слабительным, противовоспалительным, желчегонным, жаропонижающим и умеренно дезинфицирующим действием.

Это интересно. В древности куст бузины считался местом, где живут домашние боги, поэтому его обязательно сажали (и сажают) рядом с домом.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Ангина

● Залить 1 столовую ложку высушенных плодов бузины черной 1 стаканом кипятка. Настаивать 20 минут, процедить, добавить 1 столовую ложку меда. Принимать по 1/4 стакана.

● Залить 2 столовые ложки плодов бузины черной 2 стаканами кипятка, выдержать на водяной бане 30 минут, охладить и процедить. Пить по 1/2 стакана на ночь.

Бронхит

- Залить 1 столовую ложку цветков бузины черной 0,5 л крутого кипятка, настаивать, укутав, 40 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 4—5 раз в день за 30 минут до еды.

Грипп

- Взять в равных частях сухие цветки бузины черной и акации белой. Залить 4 столовые ложки смеси 3 стаканами кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Выпить в течение дня, делая по несколько глотков.

Отеки

- Заварить 1 столовую ложку листьев бузины 1 стаканом кипятка, кипятить 5 минут на слабом огне. Охладить, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Преждевременное старение

- Залить 2 столовые ложки сухих ягод бузины 1 л воды, добавить 5 столовых ложек меда, кипятить 5—6 минут и процедить. Пить в горячем виде несколько раз в день для омоложения организма.

Простуда

- Залить 1 столовую ложку сухих листьев и цветков бузины 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Настой принимать по 1/2 стакана, лучше с медом, 3—4 раза в день.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Ангина

- Залить 1 столовую ложку цветков бузины 0,5 л воды, поставить на медленный огонь и кипятить 10 минут. Процедить. Полоскать горло.

Ожог, опрелость, пролежни, геморроидальные узлы

- Листья бузины распарить, слегка подсушить салфеткой и положить на воспаленное место. Можно распаривать листья в молоке (не более 5 минут).

Воспаление мышцы, суставной ревматизм, невралгия, подагра

- Взять поровну цветки бузины и ромашки, смесь облить кипятком и делать припарки и горячие обкладывания с помощью мешочков, наполненных этой смесью.

ВЕРЕСК ОБЫКНОВЕННЫЙ (*Calluna vulgaris*)

Вечнозеленый ветвистый невысокий (до 80 см) кустарник. Листья мелкие, сидячие, почти трехгранные, супротивные. Цветки мелкие, колокольчатые, лилово-розовые, собраны в кисть. Цветет в июле—августе. Плод — шаровидная коробочка.

Лечебными свойствами обладают верхушки веток с листьями и цветками, которые собирают во время цветения. Вереск обладает мочегонным, потогонным, вяжущим, противовоспалительным, успокаивающим действием.

Внимание! Без советов врача лечиться вереском не стоит, так как высокие дозы веществ, находящихся в нем, небезопасны!

Это интересно. Испокон веку вереск ценился как лекарственное растение, обладающее сильным антисептическим и мочегонным действием.

В старину из верескового меда готовили напитки. В Шотландии живет легенда о свободолюбивых пиктах, населявших в древности пространства этой страны. Они владели секретом приготовления волшебного верескового напитка — меда, делавшего людей молодыми и сильными. Пикты были полностью истреблены завоевателями, но никто из них не выдал врагу тайну. Эта красивая легенда легла в основу героической баллады Роберта Стивенсона «Вересковый мед».

Водянка, цистит, подагра

- Залить 2 столовые ложки сухих веток вереска с листьями и цветками 2 стаканами кипятка, настаивать 4 часа под крышкой. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день.

ВЯЗ КРАСНЫЙ (*Ulmus rubra*)

Дерево до 20 м высотой с широкой кроной. Кора имеет красно-бурый цвет. Листья на коротких черешках. Цветки мелкие, собраны в густые пучки.

В коре вяза содержатся слизь, дубильные вещества, катехины, флавоноиды, тритерпеноиды. Используют для лечения только внутреннюю часть коры, которую снимают весной. Кора

имеет характерный запах и изнутри покрыта слизью. Обладает бактерицидным, вяжущим, мочегонным и болеутоляющим действием.

Энергетические свойства. Вяз — мужское дерево. Именно мужчинам он помогает, поддерживает их во всем.

Это интересно. У древних греков вяз был олицетворением грусти, он якобы осенял вход в подземное царство Аида. Такое же отношение к нему было в Древнем Риме.

С глубокой древности вяз почитался как целебное растение. Известный римский врач Квинт Серен Самоник (III век н. э.) в «Медицинской книге» предлагал использовать его для лечения ран.

Миланский архиепископ Бенедикт Крисп рекомендовал употреблять вяз при бедренном артрите.

Насморк

- Залить 90 г свежей или сушеной коры вяза 0,5 л спирта. Настаивать 1 неделю, процедить. Принимать по 10 капель через 1 час.

Раны, ожоги

- Взять 100 г измельченной свежей коры вяза, залить 0,5 л столового уксуса и настаивать 8—10 дней, процедить. Накладывать лекарственную повязку на пораженные участки для предотвращения нагноения.

Цистит, отек, подагра

- Весной срезать двухлетние побеги, очистить верхнюю кору и снять светло-зеленую кожицу, ее надо наре-

зять и высушить на солнце. Заваривать как чай, пить по 1 стакану 3 раза в день. Является мочегонным средством и хорошо очищает кровь.

ГВОЗДИЧНОЕ ДЕРЕВО (*Syzygium aromaticum*)

Вечнозеленое дерево с кожистыми, супротивными листьями. Цветки большие, пурпурного цвета, собраны в кисти.

В высушенных цветках гвоздичного дерева содержится эфирное масло, главной составляющей частью которого является эвгенол.

В народной медицине используют нераспустившиеся высушенные цветки, больше известные как пряность «гвоздика». Они полезны людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями, при ухудшении памяти, способствуют повышению сексуальной активности, облегчают дыхание.

Эфирное гвоздичное масло обладает антисептическими свойствами.

Это интересно. Древние китайские летописи (III век до н. э.) утверждают, что гвоздика способствует освежению рта и уменьшает зубную боль. Поэтому каждый, кто удостоивался аудиенции у китайского императора, должен был держать во рту гвоздику.

В средневековой Европе доктора прописывали выпивать ежедневно стакан молока с 5 г гвоздики для усиления мужской силы.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Астма

● Добавить 5 капель эфирного масла гвоздики в миску с горячей водой, накрыть голову вместе с миской махровым

полотенцем и вдыхать горячий пар в течение минуты. Отдохнуть и вновь повторить процедуру.

Грипп

● При высокой температуре хорошо зарекомендовал себя "противогриппозный уксус": на 3,5 стакана винного уксуса и 1 стакан воды взять по 1 чайной ложке гвоздики, корицы и мускатного ореха, небольшую головку чеснока, по 2 столовых ложки листьев мяты перечной, травы руты пахучей, травы полыни горькой, цветков бузины черной. Смесь держать на кипящей водяной бане 1 час, остудить, процедить, добавить 5 г камфары, растворенной в 1/4 стакана спирта. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды.

Зубная боль

● Смочить кусочек ваты в эфирном масле гвоздики и положить его на больной зуб. Слюну стараться не глотать.

Пневмония

● Прекрасное потогонное средство, обладающее сильным бактерицидным, противовоспалительным действием: 5 бутонов гвоздики (пряность), 4 зубчика чеснока, 1 столовую ложку сахарного песка залить 1,5 стакана воды и 1,5 стакана красного вина типа «Кагор». Варить в закрытой посуде на слабом огне, пока не останется половина жидкости. Процедить. Настой сразу же выпить как можно более горячим, лечь в постель с грелкой и хорошо укутаться.

Тонзиллит хронический

● Заварить 1 стаканом кипятка 3—5 бутонов гвоздики (пряность), настоять 2 часа. Настой выпить либо весь сразу, либо по 1/4 стакана в течение дня. Процедуру можно проводить 1 раз в год в качестве лечения, а также с профилактическими целями.

Туберкулез легких

● Разогреть 1 стакан сухого красного вина и добавить туда пряности: гвоздику, имбирь, бадьян, куркуму, кардамон, корицу, мускатный орех, анис, ягоды можжевельника и 1 чайную ложку сахарного песка. Довести до кипения и снять с огня, настоять 5 минут под крышкой. Пить через трубочку.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Артрит

● В 1 чайную ложку массажного крема добавить 3—5 капель эфирного масла гвоздики. Массировать больной сустав 1 раз в день.

Ревматизм

● В ванну, наполненную теплой водой, добавить 10—15 капель гвоздичного эфирного масла. Принимать ванну в течение 10 минут.

Синяки

● Добавить в миску с ледяной водой 4—5 капель гвоздичного масла, смочить в растворе кусок бинта и приложить к синяку. Держать до тех пор, пока компресс не согреется.

ГЕРАНЬ РОЗОВАЯ (*Geranium roseum*)

Многолетний кустарник высотой до 1 м с ворсистыми округлыми листьями и небольшими розовыми цветками. Все растение обладает сильным запахом.

В растении содержатся цитронеллол, линалоол, гераниол, ментон, сесквитерпены и сесквитерпеновые спирты, дубильные вещества.

Обладает антисептическим, противовоспалительным, кровоостанавливающим действием. Улучшает общее состояние кожи.

Это интересно. Ученые проводили опыты. На поверхность листьев наносили капли жидкости с бактериями стафилококка. Через три часа большинство бактерий погибало. Решили узнать, будет ли герань уничтожать бактерии на расстоянии. Поместили герань в бокс. В 5 мм от листьев поместили пластинки, на которых были капли жидкости с микробами. Среда для микробов была создана питательная. После шести часов соседства с геранью все микробы погибли. Оказалось, что герань выделяет в воздух бактерицидные вещества, губительные для микробов.

Геморрой

● Наполнить ванну теплой водой и добавить в нее 5—10 капель эфирного масла герани. Принимать ванну до тех пор, пока вода не станет прохладной.

Гипертония

● Привязать к запястью руки со стороны пульса лист герани. Хорошо нормализует давление.

Дерматит

- Добавить 20—30 капель эфирного масла герани в 1/2 стакана дистиллированной воды. Настаивать несколько дней, затем профильтровать. Ополаскивать цветочной водой герани пораженные участки кожи.

Дряблая кожа

- Добавить 3—5 капель эфирного масла в 1 чайную ложку сметаны или сливок. Нанести смесь на лицо и кончиками пальцев помассировать его.

Зубная боль

- Положить листик герани за щеку, поближе к больному зубу.

Ожог

- В миску с холодной кипяченой водой добавить 4—5 капель эфирного масла герани, намочить в этой смеси кусочек стерильного бинта и наложить его на место ожога.

Отит

- Сорвать листочек герани, размять его пальцами и положить в больное ухо.

Радикулит

- Измельчить листья герани, наложить листовую массу на чистую ткань и прикладывать к больному месту.

Угревая сыпь

- Смазывать пораженные участки эфирным маслом герани.

Целлюлит

- Эфирное масло герани втирать в кожу ног, живота и ягодиц, где есть проявления целлюлита.

ГРЕЦКИЙ ОРЕХ (*Juglans regia*)

Лиственное дерево высотой до 30 м с красивой раскидистой кроной. Листья очередные, крупные, непарноперистосложные, пахучие. Цветки мелкие, однополые. Цветет в апреле-мае. Плод — односемянная ложная костянка. Плоды созревают в конце августа — в сентябре.

Листья и зеленый околоплодник содержат дубильные вещества, эфирное масло, инозит, красящее вещество, юглон, витамин С. Семена содержат 50% масла, а внутренние перегородки — йодистые соединения. В качестве лекарственного сырья используют листья и плоды (как незрелые, так и зрелые).

Листья собирают в мае, зеленый околоплодник — в июле—августе, орехи — в сентябре—октябре. Грецкий орех обладает ранозаживляющим, витаминным, тонизирующим, противоглистным действием, улучшает обмен веществ и процесс пищеварения, способствует очищению крови от тяжелых металлов и токсических веществ. В ядрах грецких орехов есть все необходимые для жизни человека вещества, а по питательной ценности они превосходят молоко и мясо.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Гастрит с повышенной кислотностью

- Съедать ежедневно по 7—10 грецких орехов.

Гипертония

- Съесть ежедневно по 100 г грецких орехов (можно с медом) в течение 45 дней.

Воспаление лимфатических узлов

- Залить 1 столовую ложку листьев или зеленых околоплодников грецкого ореха 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. Детям принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Понос

- Орех расколоть и выбрать перегородки, мелко растереть их в ступке или смолоть в кофемолке. Залить 1 столовую ложку перегородок 1 стаканом водки. Настаивать 1 неделю в темном месте. Процедить. Принимать по 5—6 капель 3 раза в день. Как только понос начнет проходить, число капель можно уменьшить.

Внимание! Это средство очень сильное и при передозировке может привести к запору.

Частое мочеиспускание

- Поджарить в тлеющих углях грецкий орех, растолочь в порошок и принимать перед сном, запивая водой.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Аденоиды

- Залить 1 столовую ложку измельченного околоплодника грецкого ореха 1 стаканом воды, довести до кипения

и настоять. Закапывать в нос по 6—8 капель 3—4 раза в день. Курс лечения — 20 дней.

Воспаление лимфатических узлов

- Прикладывать к воспаленным лимфатическим узлам свежие листья грецкого ореха.

- Листья грецкого ореха, свежие или высушенные, залить холодной водой на 2 часа и кипятить 15 минут, затем добавить в ванну. Для полной ванны надо взять 1000 г листьев, для половинной — 500 г, для сидячей и ножной — 150 г.

Стригущий лишай

- Срезать ветку грецкого ореха, появившуюся на срезе капельку сока поджечь. Когда она загустеет, полученным веществом смазывать пораженные участки.

ДУБ ЧЕРЕШЧАТЫЙ (*Quercus robur*)

Могучее дерево высотой до 50 м. Ствол мощный, у молодых деревьев покрыт гладкой блестящей корой.

Листья кожистые, темно-зеленые, черешковые. Цветки раздельнополые. Плод — желудь. Цветет в мае.

Во всех частях дуба содержатся танины: в коре — 8—20%, в древесине — 4—6%. Из дуба получают первоклассные дубильные экстракты. В желудях содержится до 40% крахмала.

В качестве лекарственного сырья используют кору дуба и листья. Кору собирают весной только с молодых деревьев (не старше 20 лет).

Листья собирают летом. Основное свойство коры дуба — вяжущее, а так-

же она обладает кровоостанавливающим, антисептическим и противовоспалительным действием.

Внимание! Передозировка препаратов коры дуба, принимаемых внутрь, может вызвать рвоту.

Энергетические свойства. Дуб — дерево, дающее энергию, помогающее лечению сердечно-сосудистых заболеваний.

Дуб активизирует иммунную систему при хронических заболеваниях, помогает при полиартритах, улучшает мозговую деятельность.

Это интересно. В Древней Греции дубовым венком украшали победителей и героев. Здесь считали, что дуб появился на Земле раньше всех других деревьев, и посвящали его Зевсу-громовержцу.

Алтарь Зевса окружали дубы. Сжигая дубовые ветви, древние греки призывали дождь во время засухи.

А славяне-язычники почитали дуб как воплощение самого могущественного из своих богов — Перуна. Капища Перуна, так же как и Зевса, были окружены дубами.

В дубовых рощах славяне проводили свадьбы и суды, у могучих деревьев просили защиты и здоровья. Под дубами проводили свои ритуалы друиды, для которых дуб символизировал ось мира. Даже само слово «друиды», по распространенной версии, означает «люди дубов». Прежде чем принять судьбоносное решение, друиды советовали прогуляться по дубовой роще или посидеть под старым дубом.

Дуб считается символом мужской силы.

Дубы — долгожители, на Балканском полуострове встречаются дубы в возрасте 2000 лет.

В старину из дубовых желудей пекли хлеб. Желудевая мука горьковатая на вкус, поэтому перед приготовлением муки желуды вымачивали.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Понос

● Взять 1 столовую ложку измельченной коры дуба, залить 2 стаканами кипятка, держать на огне 15 минут, снять с огня и настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана 2—3 раза в день.

● Заварить 1 чайную ложку измельченных желудей 1 стаканом кипятка. Принимать по 1/2 стакана 2—3 раза в день при длительном поносе (хроническом колите).

Язвенная болезнь желудка и кишечника

● Взять 4 столовые ложки коры дуба, залить 1 л кипятка, кипятить 20 минут, остудить. Принимать отвар по 1 столовой ложке 2—3 раза в день.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Ангина, пародонтоз, стоматит, гингивит

● Залить 2 чайные ложки измельченной коры дуба 1 стаканом кипятка, настаивать 10 минут, процедить в горячем виде. Полоскать рот и горло по 1/2 стакана 2 раза в день — утром и вечером.

Выпадение волос

- Взять в равных частях кору дуба и шелуху репчатого лука. Залить 1 стакан смеси 1 стаканом кипятка и настаивать 1 час. Втирать в кожу головы ежедневно.

Гипертония

- Вдыхать пары запаренного горячей водой дубового веника.

Грыжа

- Приготовить смесь из измельченных листьев, желудей и коры дуба. Взять 1 столовую ложку смеси и залить 1 стаканом красного вина, поставить на огонь на 10 минут. Процедить. Поставить компресс из теплого настоя на грыжу.

Обморожение, обширный ожог, гнойничковые поражения кожи, тромбофлебит

- Взять 500 г измельченной коры, залить 4 л воды, поставить на огонь и кипятить 30 минут, настаивать 1 час, процедить. Полученный отвар вылить в теплую ванну с водой. Такие ванны обладают жаропонижающим эффектом, способствуют заживлению ран, успокаивают напряженные вены.

Потливость ног

- Залить 100 г коры дуба 5 л воды, поставить на огонь и отварить. Ежедневно делать на ночь ванночки к ногам.

Трихомонадный КОЛЬПИТ

- Молодые листья дуба растереть в кашицу, завернуть в марлю и вставлять тампоны во влагалище.

ЕЛЬ ОБЫКНОВЕННАЯ (*Picea abies*)

Высокое вечнозеленое дерево с пирамидальной игольчатой кроной. Темно-зеленая, четырехгранная, остроколючая, блестящая хвоя ели держится 6—7 лет. Ежегодно спадает ее седьмая часть. Цветет в мае—июне.

Мужские шишки мельче женских и имеют зеленовато-желтую окраску, они находятся на концах прошлогодних побегов, между хвоей. Женские соцветия — ярко-красного цвета, величиной с виноградину. Образует пыльцу в мае—июне. Семена созревают в сентябре—октябре.

В коре содержатся танины (особенно их много у молодых деревьев), в хвое — аскорбиновая кислота — до 300—400 мг/100 г, эфирное масло, смолистые и дубильные вещества, микроэлементы (железо, марганец, медь и др.).

В народной медицине используют кору ели, хвою и шишки. Кору и хвою собирают летом. Шишки собирают до начала созревания семян. Ель обладает противовоспалительным и облегчающим дыхание действием. Препараты из ели спасают от цинги, стимулируют иммунитет, помогают восстановлению тканей после ушибов, синяков, ссадин, ран.

Энергетические свойства. Ель отдает энергию, но если человек редко бывает в еловых лесах, то дерево может подействовать на его психику угнетающе. Недолгий контакт с елью по-

могает устранить перенапряжение, нервозность, учит наслаждаться одиночеством, используя его как время для самосовершенствования.

Это интересно. Все любят елку как новогоднее дерево. Вместе с елью в дома приходит радость, запах свежести, ожидание перемен к лучшему. Ель — символ обновления жизни и осуществления надежд.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Водянка

- Отварить 30 г измельченных молодых побегов и шишек в 1 л молока, процедить и пить по 3 раза в день равными порциями.

Снижение иммунитета

- Залить еловую хвою водой в соотношении 1:5. Зимой принимать по 40 капель в день, а летом — по 20.

Цинга

- Съедать ежедневно по 30 г еловой коры.
- Залить 30 г хвои ели 0,5 л кипятка, дать настояться. Принимать 3 раза в день.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Запах изо рта

- Жевать еловую смолу.

Раны, язвы

Растереть в порошок подсохшую еловую смолу, посыпать раны и язвы.

- Взять в равных частях еловую смолу, пчелиный воск и подсолнечное масло. Смешать, разогреть, тщательно перемешать, дать остыть. Смазывать пораженные участки кожи.

ЖОСТЕР СЛАБИТЕЛЬНЫЙ, ИЛИ КРУШИНА СЛАБИТЕЛЬНАЯ (*Rhamnus cathartica*)

Кустарник с серыми или красными раскидистыми ветвями. На концах ветвей бывают колючки. Листья на черешках, супротивные, эллиптические. Цветки мелкие, зеленоватые, собраны в пазухах листьев. Цветет в мае—июне. Плод — костянка с 3—4 косточками. Плоды созревают в сентябре—октябре.

Плоды содержат антрагликозиды, листья — до 700 мг/100 г витамина С. В качестве лечебного сырья используют плоды, которые собирают в сентябре—октябре. Плоды обладают слабительным действием, особенно хорошо принимать их или препараты из них на ночь при хронических запорах.

Это интересно. Крушина — это ценное лекарственное растение, известное еще с IX века. В старину оно очень высоко ценилось за свои слабительные свойства.

Легенда утверждает, будто целебные качества крушины были установлены благодаря медведям: однажды люди увидели, что поздней осенью медведь выворотил из земли куст крушины и начал обгладывать ее кору.

Это и навело на мысль о целебности растения, и с тех пор оно заняло прочное место среди лекарственной флоры.

Артрит

● Залить 100 г плодов жостера слабительного 0,5 л водки. Настаивать 12 дней, процедить. Натирать больные суставы 2 раза в день.

Запор

● Заварить 1 стаканом кипятка 1 столовую ложку целых плодов жостера слабительного, довести до кипения, настоять в теплом месте 2 часа и процедить. Пить по 1/2 стакана на ночь.

● Принимать жидкий экстракт жостера (продается в аптеках) по 1 чайной ложке на ночь.

ЗАМАНИХА ВЫСОКАЯ (*Echinopanax elatus*)

Колючий кустарник, высотой до 1,5 м. Листья крупные, округлые. Цветки мелкие, собраны в кисти. Плод — красная костянка. Цветет в июне—июле, плоды созревают в сентябре.

Все органы содержат эфирное масло, больше всего (до 2%) в стеблях.

В корнях обнаружены сапонины, следы алкалоидов и гликозидов.

В качестве лекарственного сырья используют корневища с корнями, которые выкапывают в сентябре—октябре.

Настойка корневищ близка по действию к настойке женьшеня, применяется при истощении нервной системы.

Заманиха — известный адаптоген, она действует стимулирующе на нервную систему, повышает общий тонус организма и его работоспособность, в небольших дозах повышает кровяное давление, а в больших — наоборот, снижает.

Депрессия, астения

● Принимать по 30 капель настойки заманихи (продается в аптеках) 2—3 раза в день до еды.

ИВА БЕЛАЯ, ИЛИ ВЕРБА (*Salix alba*)

Это деревья и кустарники, существует более сотни видов ив. Листья простые, очередные.

Цветки тычиночные и пестичные в сережках, сидят в пазухах прицветников. Плод — коробочка.

Кора и листья содержат фенольные гликозиды, флавоноиды, дубильные вещества, катехины, органические кислоты, смолистые вещества, аскорбиновую кислоту.

В качестве лекарственного сырья собирают кору и листья. Кору собирают ранней весной, а листья — летом.

Ива обладает жаропонижающим, противовоспалительным, противоревматическим, обезболивающим, антисептическим и вяжущим действием.

Настой и отвар коры ивы помогают выведению из организма мочевой кислоты. Поэтому их применяют при артрите, ревматизме, подагре.

Энергетическое воздействие. *Ива — дерево, берущее энергию, успокаивающее, расслабляющее. Контакт с ней может помочь в снятии головных болей.*

Это интересно. Авиценна рекомендовал использовать сок ивы для лечения вздутий.

В старину знахари использовали иву в качестве жаропонижающего, противомаларийного и противотифозного средства, а также для лечения цинги.

Считается, что верба (ива) охраняет дом от злых духов и несчастий, поэтому раньше вербу всегда хранили в домах.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Высокая температура

- Залить 2 столовые ложки измельченной коры ивы 2 стаканами горячей воды, поставить на огонь, довести до кипения и держать на медленном огне 20 минут. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день.

Малярия

- Залить 1 чайную ложку измельченной коры ивы 1 стаканом кипятка и держать на медленном огне до тех пор, пока останется $\frac{3}{4}$ стакана отвара. Принимать несколько дней подряд по утрам натощак, можно прибавить мед.

Простатит

- Заварить 1 столовую ложку мелко нарезанных тонких веток 1 стаканом кипятка, кипятить 5 минут. Процедить и пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.

Радикулит, боли в области шеи, онемение пальцев

- Залить 1 чайную ложку мелко нарезанной коры ивы 1 стаканом кипятка, настаивать до охлаждения, процедить. Принимать настой по 1 столовой ложке 4—5 раз в день.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Бородавки

- Золу древесины ивы смешать со столовым уксусом так, чтобы получилась кашицеобразная масса. Прикладывать к бородавкам, они высыхают и отпадают.

Выпадение волос

- Взять по 2 столовые ложки измельченной коры ивы и корней лопуха, залить 1 л воды, держать на водяной бане 20 минут, настаивать 2 часа, процедить и мыть отваром голову 2 раза в неделю.

Потливость рук

- Залить 1 чайную ложку измельченной в порошок коры ивы 2 стаканами холодной воды, настаивать в течение 8 часов, процедить. Держать кисти рук в таком настое 5—10 минут.

Раны кровоточащие

- В качестве кровоостанавливающего средства можно принимать на ночь порошок коры ивы по 0,5—1 г и запивать кипяченой водой.

ИССОП ЛЕКАРСТВЕННЫЙ (*Hyssopus officinalis*)

Полукустарник со стержневым деревянистым корнем и многочисленными ветвистыми побегам до 80 см высотой.

Листья линейноланцетные, супротивные, на коротких черешках. Цветки

двугубые, темно-голубые, фиолетовые, розовые или белые, собраны в соцветия. Плоды — орешки. Цветет в июле—сентябре. Плоды созревают с августа.

Листья содержат дубильные вещества, олеаноловую и урсоловую кислоты, до 1,1% эфирного масла. В лечебных целях используют траву (стебли, листья, цветки), которую собирают в период цветения.

Иссоп обладает обезболивающим, отхаркивающим, противовоспалительным и ранозаживляющим действием. Способен повышать аппетит. Болгарская народная медицина рекомендует применять иссоп при повышенной потливости.

Внимание! Растение ядовито. Эфирное масло иссопа противопоказано при эпилепсии, особенно при нейропатии.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Бронхит, бронхиальная астма

● Залить 1 чайную ложку травы иссопа 1 стаканом кипятка и настаивать 30 минут. Принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день. Помогает как отхаркивающее средство.

Потеря аппетита, заболевания желудочно-кишечного тракта

● Залить 1—2 столовые ложки измельченной травы 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 1 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана настоя 2—3 раза в день за 30 минут до еды.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Запах изо рта

● Залить 1 столовую ложку травы иссопа 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 1 часа, процедить и полоскать рот.

Стоматит, гингивит

● Залить 20 г травы иссопа 1/2 стакана 40-процентного спирта (или водки), настаивать в течение 7 дней в закрытом флаконе, процедить. Развести 1 чайную ложку настойки в 1 стакане теплой воды и полоскать рот 3 раза в день.

КАКАО

(*Theobroma cacao*)

Вечнозеленое тропическое дерево высотой до 10—15 м. Называется оно официально «шоколадным». Листья крупные, овальные, блестящие, цельнокрайние.

Цветки мелкие, розовые или желтоватые, около 1,5 см в диаметре. Цветки выходят пучками из ствола, часто даже из самого основания его и толстых нижних ветвей.

Плод ягодообразный, обратнойцевидный, с вытянутой верхушкой, с 10 округлыми широкими гладкими или бугристыми ребрами, желтый, желто-красный (полосатый), красный или оранжевый, крупный (длиной до 25 см и толщиной 10—12 см, весом до 600 г).

Оболочка толстая, кожистая. Семена, неправильно называемые бобами, в плоде расположены в 5 рядов, они плотно прижаты друг к другу и окружены сочной мякотью. Количество семян — 25—50. Дерево цветет и плодоносит в течение всего года.

Семена какао содержат пуриновые алкалоиды. Из них получают пищевой продукт — порошок какао и жирное масло — масло какао. Какао обладает тонизирующим, смягчительным, общеукрепляющим действием.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Глисты

- Смешать по 50 г порошка какао и мелко измельченных семян тыквы (без кожуры), 1 чайную ложку сахарного песка, добавить воды, чтобы получилось крутое тесто. Тесто разделить на 20 частей, раскатать в шарики, которые посыпать оставшимся сахаром. Для изгнания глистов в первый день лечения полностью отказаться от еды и питья (сухое голодание). Утро второго дня начать с приема 1,5—2 столовых ложек касторового масла, вслед за которым через каждые 10 минут съесть по 1 приготовленному шарик. Обычно глисты не выдерживают такой диеты.

Малокровие, истощение

- Смешать 100 г смальца, или гусиного жира, или сливочного масла, 100 г меда, 15 г сока алоэ и 100 г порошка какао. Нагреть смесь на малом огне (не кипятить), помешивая, чтобы не пригорела. Принимать по 1 чайной ложке или 1 столовой ложке смеси, растворяя в 1 стакане горячего молока, 2—4 раза в день, в зависимости от степени истощения. Если применение этого средства вызовет запоры, необходимо употреблять большое количество чернослива или другие фрукты и соки.

- Взять 400 г свиного нутряного несоленого жира и 6 больших антонов-

ских яблок. Яблоки мелко нарезать и положить в сало. Хорошо перемешать и поставить в духовку для томления на небольшой огонь. Пока сало топится, 12 яичных желтков растереть добела со стаканом сахарного песка. Туда же натереть на мелкой терке 400 г шоколада высшего сорта. Когда сало с яблоками хорошо перетопится, достать его из духовки, процедить и добавить состав из желтков с сахаром и шоколадом. Перемешать. Дать смеси остыть. Полученный продукт намазывать на хлеб. Принимать 3—4 раза в день с каждым приемом пищи и обязательно запивать горячим молоком. После употребления данного продукта происходит заметное прибавление больного в весе, улучшается самочувствие, укрепляются легкие.

Туберкулез легких

- Смешать 100 г порошка какао, 15 мл сока трехлетнего алоэ, 100 г сливочного масла. Принимать по 1 столовой ложке на 1 стакан горячего молока 2—3 раза в день.

- Смешать 100 г свиного или гусиного смальца или барсучьего жира, 100 г несоленого сливочного масла, 100 г пчелиного меда, 1 столовую ложку сока алоэ (или 50 г листьев алоэ), 50 г какао. Всю эту смесь в течение 5 часов держать при высокой температуре в духовке. Принимать с горячим молоком 3 раза в день.

- Смешать 500 г свиного внутреннего жира, 200 г сливочного масла, 500 г меда (майского), 1—2 столовые ложки какао (развести в молоке), поставить на огонь, довести до кипения. Остудить, принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

- Смешать 100 г свиного жира, 100 г меда и 100 г порошка какао и нагреть на медленном огне, не доводя до

кипения, помешивая, чтобы не пригорело. Принимать от 1 чайной до 1 столовой ложки в стакане горячего молока 2—4 раза в день.

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки

● Взять поровну порошок какао, сливочное масло, мед, свежий куриный желток. Перемешать составляющие части в однородную массу. Принимать 2 недели по 1 десертной ложке через каждые 3 часа (минимальное количество суточных приемов — 5) за 30—60 минут до еды. Сделать перерыв в приеме на 2 недели и повторить курс. Такой способ хорошо сочетается с другими методами исцеления.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Геморрой

● Если геморроидальные шишки от чрезмерного набухания становятся болезненными и не вправляются обратно в прямую кишку, к ним прикладывают хлопчатобумажную салфетку, обработанную маслом какао. От контакта с маслом узлы, как правило, разрываются, а затем, при продолжении лечения, заживляются.

● Вводить в прямую кишку свечи, приготовленные из 2 г масла какао и 0,2 г экстракта прополиса. Процедуру выполнять на ночь в течение месяца. Необходимо обязательно пройти второй и третий лечебные курсы с перерывом в 3—4 недели.

● Залить 150 г какао и 60 г прополиса 0,5 л воды, поставить на огонь и кипятить 1,5 часа, процедить через марлю и

вылить на тонкий лист железа тонким слоем. Когда масса застынет, ее поломать на кусочки и закладывать на ночь в задний проход в течение 7 дней.

Насморк

● Смешать 30 г облепихового масла, 20 г сока свежей календулы, 15 г растопленного масла какао, 10 г меда и 5 г прополиса. Смоченную этим составом ватку вводить в нос на 20 минут.

КАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ (*Viburnum opulus*)

Кустарник высотой до 4 м. Листья супротивные, трех- и пятилопастные. Цветки белые, собраны в зонтичные соцветия. Цветет в мае—июне. Плод — шаровидная красная костянка с горьковатым вкусом.

В коре содержится до 6,5% смолы, в состав которой входят многие органические кислоты, стеролы, вибурин, дубильные вещества, гликозиды. Плоды содержат до 32% сахаров, дубильные вещества, органические кислоты, аскорбиновую кислоту, различные микроэлементы.

В ягодах калины содержится в два-три раза больше железа, чем в других ягодах.

В качестве лекарственного сырья используют кору, цветки и ягоды. Кору собирают в апреле—мае, цветки — во время цветения, плоды — в сентябре—октябре.

Кора калины оказывает вяжущее, противовоспалительное, кровоостанавливающее действие, снимает напряжение маточной мускулатуры при родах. Плоды улучшают работу сердца, обладают ранозаживляющим, проти-

Грипп

- Свежие или замороженные ягоды калины, истолченные и смешанные с медом в равных частях, разбавить кипяченой водой комнатной температуры и принимать по 1/2 стакана 2—3 раза в день после еды. Способствует быстрому выздоровлению, восстанавливает силы.

Ишемическая болезнь сердца

- Есть ягоды калины вместе с косточками по 100 г в день.

Маточное кровотечение

- Залить 4 чайные ложки измельченной коры калины 1 стаканом воды, кипятить на слабом огне 30 минут, процедить отвар горячим, долить кипяченой водой до первоначального объема. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

Насморк

- Залить 1 столовую ложку сухой измельченной коры калины 3/4 стакана крутого кипятка, кипятить на водяной бане 5 минут, охладить, процедить. Выпить в течение дня равными долями за 5—6 раз, подсластив медом по вкусу.

Гастрит, профилактика рака желудка

- Плоды калины растереть, залить 20 г растертых плодов 1 стаканом воды. Настаивать 4 часа. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день.

Повышенное кровяное давление

- Залить 10—20 г коры 2 стаканами кипятка, кипятить в течение 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

вовоспалительным, желче- и мочегонным действием. Особенно полезны плоды калины выздоравливающим после тяжелой болезни людям. Сок ягод калины помогает для лечения кожных заболеваний. Цветки используют при простудах.

Энергетические свойства. Калина забирает энергию, считается у знахарей магическим деревом. Особо помогает женщинам. Даже простое прикосновение к дереву дает женщине успокоение и облегчение душевного состояния.

Это интересно. В старину калину считали символом любви. Букеты с цветами калины или ягоды ставили на свадебный стол.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Бронхиальная астма

- Тщательно размять 1 столовую ложку ягод калины и залить их 1 стаканом теплой кипяченой воды, размешав в ней 1 столовую ложку меда. Довести до кипения, варить на малом огне 20 минут, тщательно перемешать и процедить. Эту порцию употребить полностью в течение дня, принимая по 1 столовой ложке через каждые 1,5—2 часа. Астматикам, склонным к гипертонии, лучше всего принимать сок из свежих ягод калины по 1 столовой ложке 8 раз в день.

Простуда, кашель

- Залить 1 столовую ложку ягод калины 1 стаканом кипятка, поставить на огонь на 10 минут, охладить, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

- Залить 100 г калины 200 г меда, поставить на огонь на 5 минут. Принимать по 1—2 столовые ложки 4 раза в день.

- Настаивать ягоды калины на горячем меду 6 часов. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день.

Учащенное сердцебиение

- Растереть 5 столовых ложек ягод калины в ступке, залить, постепенно помешивая, 3 стаканами кипятка, настаивать в течение 4 часов, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4—5 раз в день до еды.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Ангина

- Залить 1 столовую ложку цветков или листьев калины 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 1 час, процедить. Полоскать горло несколько раз в день.

- Растереть в ступке 1—2 столовые ложки ягод калины и постепенно залить 1 стаканом кипятка. Настаивать в течение 4 часов, процедить. Полоскать горло.

Молочница, или дрожжевой стоматит

- Сок калины сварить с медом. Отваром смазывать рот ребенку. Можно во время варки добавить цветки шиповника.

Угри, морщины

- Смешать сок ягод калины и мед, взятые в равных частях. Смесь нанести на лицо, через 20 минут смыть теплой водой.

КАШТАН КОНСКИЙ (*Aesculus hippocastanum*)

Дерево высотой до 30 м с густой кроной. Листья крупные, пальчато-сложные. Цветки некрупные, белые, собраны в пирамидальные метельчатые соцветия. Цветет в мае—июне. Плод — зеленая, покрытая шипами коробочка с 1—3 несъедобными семенами (каштанамы).

Кора содержит гликозид эскулин и сапонин эсцин. Эскулин уменьшает проницаемость капилляров, стимулирует антитромбическую активность сыворотки крови, увеличивает выработку антитромбина, усиливает кровенаполнение вен, а эсцин понижает вязкость крови.

В лечебных целях используют цветки, листья, кору, кожуру семян, сами семена.

Кору собирают в мае—июне, семена — в августе—сентябре. Листья можно заготавливать в течение всего лета до начала листопада, а цветки — в начале цветения.

Препараты из каштана конского укрепляют стенки капилляров и вен, повышают их тонус, предупреждают образование тромбов в кровеносных сосудах и способствуют их рассасыванию, уменьшают воспалительные явления.

Настои применяют при варикозном расширении вен, для уменьшения воспалительных процессов в мышцах, при невралгии, ревматизме, суставных болях и при маточных кровотечениях.

Это интересно. Существует три объяснения, почему этот вид каштана назван конским. Первое: когда лист падает, в том месте, где черешок был прикреплен к ветке, остается рубец, напоминающий след лошадиной подковы.

Другое: на отпечаток конского копыта похоже белое пятно, которое резко выделяется на темно-коричневой поверхности плода. А третье такое: семена конского каштана несъедобны, потому и назвали его так, чтобы отличить от настоящего.

В Германии с помощью конского каштана пытались прогнозировать погоду: если его листочки растопыриваются наподобие раздвинутых пальцев — это к хорошей погоде, а если стягиваются, сближаются — это к ненастью.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Гастрит

- Залить 1/2 столовой ложки измельченной коры конского каштана (или молодых веточек) 2 стаканами воды на 8 часов. Довести до кипения, процедить. Выпить в течение дня в 4 приема.

Заболевания суставов

- Принимать свежий сок из цветков каштана конского по 20—30 капель с 1 столовой ложкой воды 2 раза в день.

Расширение вен

- Залить 50 г цветков каштана конского 0,5 л водки, настаивать в темноте в течение 14 дней, периодически взбалтывая. Процедить и пить 3 раза в день

по 30 капель за 20 минут до еды. Курс лечения — 3—4 недели. Одновременно нужно смазывать пораженные места несколько раз в день мазью: смешать по 10 г порошка цветков ромашки, листьев и цветков шалфея, 50 г растертых плодов каштана и 5 г картофельного крахмала. Смесь залить 200 г горячего куриного жира, потомить 2,5 часа на водяной бане, настоять 1 ночь, вновь разогреть до кипения, процедить, отжать и остудить.

Тромбофлебит

- Приготовить 10 г плодов каштана конского, предварительно освободив их от колючек, или 10 г цветков. Раздробить их, залить 1/2 стакана водки и настаивать 7—10 дней в затемненном месте, периодически встряхивая бутылку. Затем процедить и принимать по 30 капель в небольшом количестве воды за 20—30 минут до еды.

Трофические язвы, воспаление вен

- Отжать сок из свежих цветков каштана конского. Принимать по 1 столовой ложке сока с медом 3 раза в день до еды.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Заболевания суставов

- Взять 20 г сухих цветков каштана конского и залить 0,5 л водки, настаивать 1 неделю. Втирать в больной сустав.

- Смешать 1 кг плодов молотого конского каштана с 5 л воды, кипятить 30 минут, процедить, вылить в ванну.

Радикулит

● Плоды каштана конского размолоть в порошок, смешать с камфорным маслом или нутряным свиным жиром, намазать тонким слоем на ломтик черного хлеба, прикладывать к больному месту на 2—3 часа.

КАШТАН ПОСЕВНОЙ, ИЛИ СЪЕДОБНЫЙ (*Castanea sativa*)

Крупное дерево, в рощах до 35 м высотой и до 1 м в диаметре, при одиночном произрастании — более низкое (до 25 м), с раскидистой кроной и толстым (до 2 м в диаметре) стволом.

Листья ланцетные, по краю пильчато-зубчатые, сверху голые или слабоопушенные, кожистые, снизу звездчато-волосистые.

Цветки раздельнополые, в клубочках. Плоды — орехи с кожистым околоплодником, заключены по 3 (реже по 1—7) в шаровидную колючую плюску, которая при созревании растрескивается на 4 сегмента. Цветет в июне—июле. Плоды созревают в октябре, выпадают из раскрывшейся плюски в октябре—ноябре.

Почти все органы содержат танины (древесина — 8—18%, кора — 10%, плюски — 8—20%, свежесопавшие листья — 12%, опавшие соцветия — 13%). В плодах содержится до 60% крахмала, около 15% сахаров, белка — 6%, жира — 2%.

В качестве лекарственного сырья используют листья и плоды. Каштан посевной обладает противокашлевым, кровоостанавливающим и вяжущим действием. Плоды каштана питательны и при этом низкокалорийны, что можно использовать при лечении ожирения.

Энергетические свойства. Каштан раскрепощает психику, пробуждает фантазию, но слишком длительный контакт с каштаном может вызвать галлюцинации.

Геморрой

● Залить 50 г коры каштана посевного 1 л воды, кипятить в течение 30 минут на водяной бане и вылить в ванну с теплой водой. Принимать лучше на ночь.

Усталость, сниженный тонус

● Носить в кармане два плодика каштана посевного и периодически массировать их в руке.

КЕДР СИБИРСКИЙ, ИЛИ СОСНА СИБИРСКАЯ (*Pinus sibirica*)

Вечнозеленое дерево, достигающее в высоту 40 м, с раскидистой кроной. Листья жесткие, игловидные, трехгранные, меняется хвоя через 3—7 лет. Двоуполое растение, на кедре бывают и женские — шишки, и мужские — колоски. Цветет в июне. Плод — орешек.

В качестве лечебных препаратов используют кору кедр, хвою, шишки, орешки и смолу (живицу). Кору собирают с молодых срубленных деревьев. Кора должна быть гладкой. Хвою заготавливают зимой. Препараты из кедр обладают бактерицидным, успокаивающим, кровоостанавливающим, противогрибковым, противовоспалительным, мочегонным, очищающим кровь действием.

Энергетическое воздействие. Дает энергию. Способствует очищению энергетического состояния организма, а также очищает сосуды. Помогает прежить депрессию.

Это интересно. Настоящие кедр (виды рода *Cedrus*) на территории России не встречаются. Их родина — Северная Африка и Гималаи.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Гастрит гиперацидный, язвенная болезнь желудка

● В 0,5-литровую банку на 1/3 всыпать измельченные кедровые шишки, залить доверху водкой и плотно укутать. Настаивать в теплом месте в течение 1 недели. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день в течение 1—2 месяцев.

Маточное кровотечение

● Залить 1 стакан скорлупы орехов кедрового 1 л кипятка: кипятить 30 минут, настаивать 2 часа. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

Подагра

● Взять 30 г кедровых орешков, очистить ядрышки от шелухи, залить орешки 0,5 л водки. Настаивать в течение 40 дней. Принимать настойку начиная с 5 капель в день, ежедневно увеличивая количество капель на 5. Доведя количество капель до 25, начать прием в граммах: в первый день 5 г, затем каждый день увеличивая на 5 г. Курс лечения — 1 месяц.

Усталость, утомление

● В 3-литровую стеклянную банку насыпать 1 кг вымытых орешков в скорлупе, засыпать их 1 кг сахарного песка, залить 1 л водки, настоять в темном теплом месте, периодически встряхивая, 3 дня и слить образовавшуюся коричневатую-красную жидкость. Орешки еще 2 раза залить 1 л водки и слить, настояв, как и в первый раз. Смешав все 3 экстракта, перелить бальзам в бутылки из темного стекла и хранить в темном месте. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды в течение 3 недель.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Алкоголизм

● Вдыхать аромат кедрового, он вызывает отвращение к спиртному.

Нарыв, мастит

● Разжевать ядро орешка и полученную массу приложить к нарыву, сверху наложить повязку. Менять повязку каждые 4 часа.

Ревматизм, подагра, артрит

● Взять 100 г измельченной хвои кедрового и залить 1 стаканом спирта, настаивать в темном месте 1 неделю. Расстирать суставы.

КЕДРОВЫЙ СТЛАНИК (*Pinus pumila*)

Высокий кустарник, высотой до 2—3 м. Хвоя густая, хвоинки острые, собраны в пучки по 5 штук.

Особую лечебную ценность пред-

ставляют орешки стланика и его хвоя. Орешки богаты витаминами С и К, а также каротином, обладают противовоспалительным, противоревматическим, противовоспалительным действием. Хвоя оказывает отхаркивающее и мочегонное действие.

Заболевания десен и зубов

- Жевать живицу кедрового стланика.

Сердечно-сосудистые заболевания

- Ежедневно употреблять орешки кедрового стланика.

Цинга

- Залить 200 г измельченной хвои кедрового стланика $\frac{3}{4}$ стакана кипятка и настаивать 18 часов. Настой использовать в течение 2—3 дней. При особо тяжелых формах болезни суточный прием составляет от $\frac{1}{2}$ до 2,5 стакана в сутки, а для профилактики — $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ стакана.

КЛЕН (*Acer*)

Дерево высотой до 20 м, с серой корой. Листья пятилопастные, крупные. Цветки зеленовато-желтые. Плод — двукрылка.

В качестве лекарственного сырья используют листья и побеги, которые собирают весной.

Настой и отвар листьев клена обладают мочегонным, желчегонным, противовоспалительным, обезболивающим, ранозаживляющим действием.

Энергетическое воздействие.

Клен — дерево, дающее энергию, взбадривает, поднимает тонус.

Грипп

- Залить 1 столовую ложку сухих измельченных листьев или семян клена 1 стаканом горячей воды, кипятить в закрытой посуде на водяной бане 30 минут, охладить, процедить. Принимать по 2 столовых ложки 4—5 раз в день за 20 минут до еды для облегчения состояния при простудных заболеваниях.

Кашель

- Добавить 1 столовую ложку сока клена в 1 стакан горячего молока и выпить. Это старинное народное средство.

Раны

- Прикладывать чистые и измельченные листья клена к ране.

Фригидность, снижение потенции

- Залить 1 столовую ложку высушенных листьев клена 1 стаканом кипятка. Настаивать 1 час. Пить по 2 столовые ложки 3 раза в день.

КОРИЧНОЕ ДЕРЕВО (*Cinnamomum zeylanicum*)

Насчитывают около 300 видов коричника. Представители рода широко распространены в тропиках и субтропиках Азии, на островах Полинезии, в Австралии, Америке.

Медицинское значение имеют коричник камфорный, китайский, цей-

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Снижение потенции

- В 0,5 л сухого красного вина добавить 1/2 чайной ложки корицы, 5 цветков гвоздики, 1 столовую ложку меда, 2 столовые ложки сахара, 50 г изюма, ломтик лимона. Поставить вино на медленный огонь и довести его до 60°C. Снять с огня, дать настояться под крышкой 3 минуты. Пить горячим во время любовного свидания.

Туберкулез

- Взять 0,5 л сухого красного вина, поставить на огонь, добавить по 1/2 чайной ложки корицы, 5 цветков гвоздики, имбиря, кардамона, аниса и 2 столовые ложки сахарного песка, довести до кипения, но не кипятить. Снять с огня, дать настояться под крышкой. Пить горячим через трубочку.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Выпадение волос

- Смешать 60 капель эфирного масла корицы с 2 столовыми ложками миндального масла. Втирать в кожу головы, затем обернуть волосы полотенцем и оставить на 2 часа.

Грибок на коже

- Добавлять эфирное масло корицы в воду при ополаскивании после ванны или просто ополаскивать пораженные места.

лонский и малабарский. Все виды корицы имеют толстую кору, которую и используют для лечебных целей и как пряность.

Лечебными свойствами обладает кора дерева, из которой готовят пряность — корицу.

Она обладает закрепляющим, противовоспалительным, заживляющим действием. Стимулирует сердечную деятельность, налаживает менструальный цикл.

Особенно полезно использовать корицу пожилым людям, так как она положительно действует при старческих изменениях психики. Эфирное коричное масло помогает при грибковых заболеваниях кожи, укусах насекомых.

Способствует повышению сексуальной активности. Корица китайская способна бороться с пятнадцатью болезнетворными бактериями, включая туберкулезную палочку.

Внимание! Корица в больших дозах противопоказана беременным женщинам, она может спровоцировать выкидыш.

Энергетические свойства. Коричное дерево придает энергию, развивает оптимизм, помогает быстрее справиться с болезнями.

Это интересно. Во многих странах Востока корица всегда считалась мощным средством для поддержания сексуальности на высоком уровне.

Это подтверждают и современные исследования ученых, которые выяснили, что коричный альдегид, содержащийся в корице, обладает успокаивающим действием, снимает напряжение, которое часто является помехой в любви.

КРУШИНА ОЛЬХОВИДНАЯ (*Frangula alnus*)

Высокий кустарник или небольшое деревце. Ветви гладкие, без колючек. Если поскоблить верхний слой коры, то под ним окажется красный слой — это основное отличие крушины ольховидной.

Листья очередные, эллиптические. Цветки мелкие, пятичленные, собраны в пазухах листьев.

Плод — костянка, вначале красный, при полной спелости фиолетово-черный. Цветет в мае—июне, плоды созревают в августе—сентябре.

В коре содержится до 10% танинов, в семенах — до 29% жирного масла.

В качестве лекарственного сырья используют кору крушины, ее заготавливают ранней весной.

Прием свежей коры может вызвать рвоту, поэтому ее выдерживают не менее 1 года.

Отвар коры крушины является слабительным средством.

Внимание! Плоды крушины ядовиты, при поедании вызывают тяжелое отравление!

Запор хронический, атония кишечника, боли в кишечнике

● Залить 1 столовую ложку измельченной коры крушины 0,5 л водки и настоять 3 недели. Пить по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

● Залить 2 столовые ложки измельченной коры крушины 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 30 минут, настаивать 15 минут, процедить.

Принимать по 1/2 стакана на ночь. Действие отвара наступает, как правило, через 10—12 часов.

Внимание! Беременным женщинам длительный прием отвара коры крушины противопоказан.

ЛАВАНДА НАСТОЯЩАЯ, ИЛИ ЛАВАНДА УЗКОЛИСТНАЯ (*Lavandula officinalis*)

Вечнозеленый полукустарник высотой до 1 м, серо-серебристого цвета, с сильным приятным запахом.

Листья сидячие, линейные, бледно-зеленые. Цветки небольшие с сиренево-синим венчиком и лиловой чашечкой, собраны в колосовидные трипсы.

Лаванда — очень эффективное лечебное средство с высоким содержанием эфирных масел. Содержит цинеол, гераниол, борнеол и другие вещества.

В лечебных целях используют цветки, которые обладают успокаивающим, ветрогонным, болеутоляющим, антисептическим действием.

Эфирное масло лаванды используется для лечения гнойных ран, кожных заболеваний и невралгии.

Это интересно. Родовое название лаванды — *Lavandula* происходит от латинского *lavare*, что означает «купаться». Произошло это потому, что лаванду издревле добавляли в ванны для купания.

Цветками лаванды заполняли маленькие матерчатые мешочки, чтобы с их помощью дезинфицировать шкафы, сундуки и комоды и отпугивать от белья моль и других насекомых.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Бессонница

● Залить 1 чайную ложку сухих цветков лаванды 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Выпить перед сном.

Ларингит

● Взять 10 г цветков лаванды, 5 г цветков ромашки аптечной. Сбор залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час. Делать ингаляции.

Метеоризм

● Использовать тот же рецепт, что и для бессонницы (см. выше). Принимать через день на ночь.

Стенокардия

● Взять в равных частях цветки лаванды, траву руты, траву горичвета, лист розмарина. Залить 1 чайную ложку смеси 1 стаканом воды и настоять. Принимать по 1 стакану утром и вечером.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Бели

● Залить 2 столовые ложки цветков лаванды 1 л воды, поставить на огонь и кипятить 10 минут, прибавить еще 1 л воды. Спринцеваться.

Дряблая кожа

● Взять 5 горстей стеблей лаванды, залить 5 л кипятка. Настаивать в тече-

ние 20 минут, а затем процедить и вылить настой в ванну с температурой воды не выше 37°C.

Нервное истощение

● Взять 60 г сухих или 200—300 г свежих листьев и цветков лаванды и заварить в 1 л воды, кастрюлю закрыть крышкой и томить на медленном огне в течение 10 минут. Отвар, не процеживая, вылить в ванну, наполненную теплой водой. Принимать ванну в течение 10 минут.

Ожог

● Смазывать места ожога эфирным маслом лаванды.

ЛАВР БЛАГОРОДНЫЙ (*Laurus nobilis*)

Невысокое вечнозеленое дерево или кустарник до 10 м высотой. Крона густая, пирамидальная.

Листья на коротких черешках, кожистые, блестящие, эллиптической формы с заостренным концом. Цветки мелкие, беловатые, собраны в зонтики. Цветет в марте—июне. Плод — черносиняя костянка.

Лавр богат фитонцидами, содержит множество необходимых нам микроэлементов, дубильные вещества.

Для лечения используют листья и плоды. Листья лучше собирать в зимний период, а плоды — поздней осенью. Листья и плоды лавра обладают дезинфицирующим, антитоксическим, обезболивающим, успокаивающим, противоревматическим действием.

Это интересно. Согласно древнегреческой легенде, в лавр благородный была превращена возлюбленная

Аполлона, скромная и пугливая Дафна, дочь фессалийского речного бога Пепел, которая не ответила Аполлону взаимностью, а, наоборот, всячески его избегала. Аполлон не хотел расставаться со своей любимой и все время носил на голове венки из веток этого дерева.

В Древних Греции и Риме лавр был символом славы, венком из его листьев украшали головы победителей, поэтов и других доблестных людей. Кстати, слово «лауреат» произошло от слова «лавр», обозначало же оно человека, удостоившегося лаврового венка. Древние знахари считали, что для того, чтобы человека не посещали призраки и другие галлюцинации, следует носить на теле листья лавра.

В старину лавру приписывали высокие целебные достоинства. Считалось, что разжеванные листья помогут от укусов ядовитых животных. С помощью сока из листьев, смешанного с водой, лечили несварение желудка, глухоту, боль в ушах, пятна на лице.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Артрит, боль в суставах

- Залить 5 г измельченного лаврового листа 1,5 стакана кипятка, поставить на медленный огонь и, не закрывая крышкой, кипятить 5 минут. Перелить отвар вместе с листьями в термос, настаивать 4 часа. Процедить и пить маленькими глотками в течение дня (сразу выпить нельзя). Принимать в течение 3 дней.

Несварение желудка

- Собрать сок дерева лавра. Принимать по 4—5 капель, запивая водой.

Сахарный диабет

- Залить 10 листов лавра 3 стаканами кипятка, настаивать в течение 3 часов. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Стоматит

- Если пожевать лавровый листик, то можно вылечить воспаление десен и стоматит.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Золотуха

- Мыть голову отваром лаврового листа.

Остеохондроз, чесотка

- Измельчить в порошок лавровые листья и иглы можжевельника. Смешать 6 частей порошка лавровых листьев и 1 часть порошка можжевельника. Добавить 12 частей свежего сливочного масла и все хорошенько растереть. Втирать мазь в болезненные места.

Потливость ног

- Настоять 20—30 листиков лавра (залить их 0,5 л кипятка) и каждый вечер перед сном делать теплые ванночки для ног. Таким настоем можно снять потовыделение под мышками, возможно, вам после этого не понадобятся дорогие дезодоранты.

Раны

- Долго не заживающие раны хорошо лечит лавровое масло. Его можно приготовить самим: 30 г мелко нарезан-

ных лавровых листьев залить 1 стаканом подсолнечного масла. Настаивать на подоконнике 6 дней. Процедить. Смазывать раны.

Ревматизм, пролежни

● Залить 30 г измельченных лавровых листьев (90 листиков) 1 стаканом растительного масла, настаивать в теплом месте в течение 10 дней (если нужно скорое применение, то можно настаивать 1 час на горячей водяной бане). Процедить. Втирать в больной сустав или пролежни.

Укус ядовитой змеи

● Разжевать свежие листья лавра и приложить их к месту укуса.

ЛЕЩИНА ОБЫКНОВЕННАЯ, ИЛИ ОРЕШНИК, ЛЕСНОЙ ОРЕХ (*Corylus avellana*)

Кустарник до 7 м высотой. Листья крупные, округло-сердцевидные, темно-зеленые.

Цветки мелкие, невзрачные, образуют цилиндрические сережки, которые собраны по 2—4 вместе. Плоды — односемянные орехи в колокольчатой зеленой обертке. Цветет в марте—апреле до распускания листьев, плоды созревают в августе—сентябре.

Ядра плодов содержат 55—70% жира, 15—18% белков, 2—5% сахарозы, витамины группы В и Е, соли железа; листья богаты солями кальция.

В качестве лекарственного сырья используют листья, орехи, масло из орехов, кору.

Листья собирают в июне—июле, орехи — в августе—октябре, кору — ранней весной.

Листья обладают сосудосуживающим, кровоостанавливающим, вяжущим, противовоспалительным и желчегонным действием.

Орехи способствуют увеличению лактации у кормящих женщин, помогают при малокровии и мочекаменной болезни, обладают ветрогонным и мягчительным действием.

Масло из орехов способствует укреплению волос.

Увеличение предстательной железы

● Залить 1 столовую ложку измельченных листьев лещины 1 стаканом воды, кипятить на медленном огне 10 минут, настаивать 1 час. Процедить. Принимать по 1/3 стакана в день через 1 час после еды.

ЛИМОННИК КИТАЙСКИЙ (*Schizandra chinensis*)

Многолетняя деревянистая лиана с ветвистыми стеблями длиной 10—15 м и до 2,5 см толщиной, обвивающими стволы деревьев или кустарников. Листья широколанцетовидные или эллиптические. Цветки белые или кремовые, раздельнополые, на длинных цветоножках, с приятным ароматом. Цветут в мае—июне, причем сначала раскрываются мужские цветки. Продолжительность цветения — 1—3 недели. Плоды — шаровидные темно-красные ягоды, расположенные на удлиненной оси. Семена почковидные, желтые. Плоды созревают в конце сен-

тября или в октябре. Цветки и листья при растирании издают аромат, похожий на запах лимона.

Плоды содержат около 11% лимонной и 8% яблочной кислоты, 1,5% сахаров, витамины группы В и витамин С. В семенах содержатся эфирные масла и схиандрин, с которыми связывают физиологическую активность лимонника, а также катехины.

В качестве лекарственного сырья используют плоды, семена и кору. Плоды и семена собирают осенью, а кору — весной.

Это очень древнее лекарственное растение. Его всегда использовали в качестве стимулирующего и тонизирующего средства. Плоды и семена лимонника усиливают возбуждение сердечно-сосудистой системы и дыхания, повышают физическую работоспособность, усиливают остроту ночного зрения, нормализуют артериальное давление.

Внимание! Лимонник не ядовит, но при его приеме следует быть осторожнее тем, кто страдает гипертонией, бессонницей, повышенной возбудимостью, заболеваниями сердца. При появлении сыпи на коже прием лимонника следует немедленно прекратить.

Гипотония, упадок сил

● Спиртовая настойка плодов лимонника китайского готовится в соотношении 1:10. Принимать по 35—40 капель на 1 столовую ложку воды 2 раза в день до еды. Можно приготовить сок из свежесобранных плодов. Принимать по 1 чайной ложке на 1 стакан чая 2—3 раза в день, добавляя по вкусу мед.

Взять 1 столовую ложку ягод лимонника, залить 1 стаканом кипятка,

настаивать 2 часа в закрытой посуде, процедить. Принимать по 2 столовые ложки натошак 2 раза в день.

ЛИПА СЕРДЦЕВИДНАЯ (*Tilia cordata*)

Дерево высотой до 30 м. Листья сердцевидные, темно-зеленые, голые. Цветки желтовато-белые, душистые, собраны в зонтиковидные соцветия. Плод — шаровидный войлочнопушенный орех. Цветет в конце июня—июле.

Цветки содержат до 0,1% эфирного масла, в плодах много жирного масла (в неочищенных — до 23%, в очищенных — до 58%). В лечебных целях используют соцветия липы (липовый цвет), которые собирают в середине цветения, когда большая часть цветков распустилась.

Препараты из липы обладают успокаивающим, мочегонным, потогонным, жаропонижающим, отхаркивающим, противомикробным, противовоспалительным, мягчительным действием.

Энергетическое воздействие. Энергия у липы сильная, она способна избавить от депрессии, придать покой и тепло. Энергетически лечит сердечно-сосудистые заболевания.

Это интересно. Древние славяне посвящали липу богине любви и красоты Ладе, вокруг старых лип девушки водили хороводы. Женщина, чтобы быть счастливой в семье и родить здорового ребенка, шла к липе. Существовало также поверье, что тот, кто срубит липу, заблудится в лесу.

А украинцы считают, что бог дал липе особую силу — спасти мужей от проклятий, которыми их «награждают» жены. Липа все принимает на себя, оттого и ствол у нее весь в наростах.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Ангина, простуда, трахеит, воспаление легких

● Залить 1,5 столовой ложки цветков липы 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 20 минут, процедить. Принимать по 1—2 стакана на ночь. Этот настой можно использовать и для полосканий.

● Залить 3 столовые ложки высушенных соцветий липы 1 стаканом кипятка, нагревать на кипящей водяной бане 15 минут, помешивая. Охладить, процедить, долить кипяченой водой до полного стакана. Принимать в горячем виде по 1/2 стакана 3 раза в день.

● Заварить 1 столовую ложку сухих соцветий липы 1 стаканом кипятка. Кипятить в течение 10 минут, процедить. Оказывает потогонное, жаропонижающее, отхаркивающее и противовоспалительное действие. Принимать в горячем виде по 2—3 стакана на ночь.

● Взять в равных частях цветки липы и плоды малины. Залить 2 столовые ложки смеси 1 стаканом кипятка. Кипятить 5 минут. Пить горячим.

● Взять в равных частях цветки липы и бузины черной, смешать. Залить 2 столовые ложки смеси 1 стаканом кипятка и кипятить 5 минут, процедить. Выпить горячим сразу весь отвар.

● Взять в равных частях листья мяты перечной, цветки бузины черной и цветки липы, перемешать. Залить 1 столовую ложку этой смеси 2 стаканами горячей воды и кипятить 8—10 минут, после чего процедить. Пить отвар горячим.

● Взять в равных частях липовый цвет и листья мяты перечной. Залить

1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка. Принимать по 2—3 стакана в день в горячем виде.

Бронхит

● Для приготовления настоя 1 столовую ложку цветков липы залить 1 стаканом кипятка. Принимать по 1/2 стакана 2—3 раза в день.

● Приготовить смесь из цветков липы, бузины черной и ромашки аптечной, взятых в равных частях. Заварить 1 столовую ложку смеси в 1 стакане кипятка. Кипятить 10 минут. Настаивать 15—20 минут, процедить. Принимать в горячем виде по 1—2 стакана 2—3 раза в день.

Бронхиальная астма

● Взять по 400 г липового меда и листьев алоэ, по 25 г соцветий липы, почек березы, почек сосны. Все компоненты смешать и залить 2 стаканами воды. Кипятить 15 минут с момента закипания на медленном огне. Снять с огня и дать отстояться не менее 8 часов. Добавить 0,5 л коньяка. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

● Взять 300 г липового меда, 25 г соцветий липы; по 0,5 стакана воды и измельченных листьев алоэ. Варить на медленном огне 2 часа. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Мочекаменная болезнь

● Залить 2 столовые ложки липового цвета 2 стаканами горячей воды, кипятить 10 минут. Пить на ночь по 2 стакана. Помогает при рези в мочеиспускательном канале и песке в моче.

Недостаток лактации

- Заварить 1 столовую ложку сухих листьев или почек липы 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 30 минут. Принимать по 1 стакану 3 раза в день до еды.

Ожирение

- Сухие цветки липы измельчить в кофемолке в порошок. Принимать по 1 чайной ложке порошка 3 раза в день. В месяц наблюдается снижение веса до 5—6 кг.

Туберкулез легких

- В народной медицине считается, что уголь из древесины липы, истолченный и смешанный с козьим молоком, хорошо помогает в лечении туберкулеза легких. Принимают эту смесь по 1 чайной ложке 3 раза в день.

- Взять 50 г липового цвета, 1,2 кг липового меда, 150 г березовых почек, 100 г листьев алоэ, 1 стакан оливкового масла, 2 стакана воды. Мед растопить в кастрюле и добавить измельченные листья алоэ. Смесь хорошо проварить. Отдельно в 2 стаканах воды заварить липовый цвет и березовые почки. Кипятить 1—2 минуты. После того как мед остынет, выжать из березовых почек и липового цвета сок и смешать его с медом. Разлить смесь по бутылкам, добавить в каждую поровну масла. Взбалтывать перед употреблением. Принимать 3 раза в день по 1 столовой ложке.

Фарингит

- Залить 1 столовую ложку цветков липы 1 стаканом кипятка. Кипятить на медленном огне 5 минут. Настаивать в течение 15—20 минут, процедить. При-

нимать по 1/2 стакана 2—3 раза в день в качестве жаропонижающего, этим же настоем полоскать горло.

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки

- Взять 40 г цветков липы, по 30 г плодов фенхеля и цветков ромашки. Отвар принимать по 1/2—3/4 стакана 2—3 раза в день до еды.

- Взять по 20 г липового цвета и листьев иван-чая, по 10 г цветков ромашки и плодов фенхеля. Залить 2 чайные ложки смеси 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 15—20 минут, процедить. Принимать от 1 до 3 стаканов в течение дня.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Ангина

- Заварить 1 столовую ложку измельченных цветков 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. К готовому настою можно добавить 1 чайную ложку соды. Горячим настоем полоскать горло 4 раза в день.

Бессонница, нервное напряжение, стресс

- Принять ванну с липовым цветом. Залить 100 г цветков липы 2 л холодной воды, дать настояться 5—10 минут. Затем поставить на огонь, проварить 5 минут, снять с огня и настаивать еще 10 минут. Отвар процедить и добавить в ванну. Принимать 1 раз в неделю продолжительностью до 20 минут. Темпе-

ратура воды в ванне должна быть не выше 37°C. Перед ванной тело вымыть с мылом, после приема ванны — не ополаскиваться.

Геморрой

- Залить 3—4 столовые ложки листьев липы 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 15—20 минут, не процеживая. Распаренное сырье завернуть в сложенную в 3—4 слоя марлю и наложить на область анального отверстия перед сном, прикрыв полиэтиленовой пленкой. Припарку держать не менее 1 часа.

Головная боль

- Приложить ко лбу свежие молодые листья липы.

Ларингит

- Залить 15 г липового цвета 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 20—30 минут, процедить. Горячим настоем делать ингаляции.

Мастит

- Залить 3 столовые ложки высушенных соцветий липы 1 стаканом кипятка, нагревать на кипящей водяной бане 15 минут, помешивая. Охладить, процедить, долить кипяченой водой до полного стакана. Делать примочки 3—4 раза в день.

- Для компрессов можно использовать свежие распаренные почки липы.

- Залить 3—4 столовые ложки цветков липы 2 стаканами воды и кипятить 15 минут. Затем остудить до температуры тела, процедить и добавить в отвар

1/2 чайной ложки пищевой соды. Использовать в виде компрессов и для промывания.

Мочекаменная болезнь

- Пропариться с помощью веника из липовых листьев.

- Окатить 4 столовые ложки липовых листьев кипятком, завернуть в марлю и прикладывать компресс к спине — к области, где расположены почки.

Подагра, боль в суставах

- Делать примочки и компрессы на суставы из многослойной марли, смоченной настоем липового цвета.

- Листья липы обварить кипятком, в горячем виде накладывать на суставы, накрыв пергаментом или пленкой, укутать. Компресс держать 1—2 часа.

- При подагре и ревматических воспалениях к больным местам прикладывать подушечки, наполненные смесью цветов липы и ромашки, взятых в равных частях. Смесью цветов слегка намочить кипятком, затем сильно нагреть на огне в кастрюле и, наполнив ими (цветами) мешочек, прикладывать его к больному месту.

Простуда

- В большую эмалированную кастрюлю засыпать примерно 100 г липового цвета, залить 3—4 л крутого кипятка и поставить на огонь. Как только начинается кипение, огонь убавить до минимума. Кипятить на медленном огне под плотно закрытой крышкой 30 минут. После этого кастрюлю снять с огня и остудить отвар, не открывая крышки до

охлаждения. Затем травяную массу отжать через дуршлаг. Раствор процедить через марлю. Хранить отвар можно в темном прохладном месте не более двух суток. Использовать для образования пара в бане (лить на раскаленные камни). После выхода из парилки пить липовый чай.

Прыщи, угри

- Залить 2 столовые ложки липового цвета, свежего или сушеного, 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час. Умываться настоем ежедневно.

Раны, язвы, ожоги

- Взять молодые свежие листья или почки липы, обдать кипятком, завернуть в сложенную в 3—4 раза марлю и применять в виде припарок и компрессов.

Стоматит, гингивит

- Залить 1 столовую ложку цветков липы 1 стаканом кипятка, настаивать 20—30 минут, процедить. Горячим настоем полоскать рот.

Тусклые волосы

- Залить 50 г цветков 1 л кипящей воды. Настаивать 1 час. Ополаскивать волосы после мытья. Настой придает волосам блеск и эластичность.

МОЖЖЕВЕЛЬНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ (*Juniperus communis*)

Вечнозеленый кустарник высотой до 3 м с прямыми ветвями. Листья в виде колючей хвои расположены мутовками, по 3 иголки. Пестиковые со-

цветия — шишкочьягоды, состоят из 3 цветков. Зрелые шишки имеют синий налет. Цветет в мае, шишкочьягоды созревают на второй год.

Шишкочьягоды содержат большое количество сахара, эфирное масло, органические кислоты, смолы. Их и используют в народной медицине, а собирают шишкочьягоды осенью.

Препараты из можжевельника обладают противомикробным, противовоспалительным, обезболивающим действием.

Можжевельник, как и почти все хвойные, характеризуется бактерицидными свойствами — стерилизует воздух.

Можжевельное масло используется в медицине как антибактериальное и ранозаживляющее средство.

Кроме того, можжевельное масло имеет антисептические, отхаркивающие, дезинфицирующие, улучшающие пищеварение, противовоспалительные свойства.

Внимание! Шишкочьягоды можжевельника в свежем виде, а также в виде отваров и настоев следует с осторожностью принимать людям, склонным к аллергии и диатезу.

Это интересно. У жителей Гималаев можжевельник считается воплощением естественной святости природы. Шаманы жгут его ветви и вдыхают дым, чтобы впасть в транс, дымом можжевельника очищают жилища от нечисти.

На Руси в древности можжевельник также считали ритуальным растением, из него разжигали ритуальные очистительные костры. Полагали, что семена можжевельника, носимые на теле, оберегают человека от нападения змей.

Можжевельными ветками всегда чистили бочки перед закладкой на со-

ление огурцов, грибов. Смолу можжевельника использовали при ревматизме — «ломоте в членах». Она входила в состав курительных свеч.

Настои, отвары, экстракты и порошок из ягод можжевельника применяли при водянке, кашле, астме, чесотке, подагре, а также при отравлениях и «одержимости».

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Бели

- Принимать по 4 шишкоягоды в день.

Воспаление легких, бронхит, ревматизм

- Залить 1 столовую ложку измельченных шишкоягод можжевельника в эмалированной посуде 1 стаканом горячей кипяченой воды, нагревать под крышкой на водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре в течение 45 минут. Процедить, отжать ягоды, дополнить объем горячей кипяченой водой до первоначального и довести до кипения. Вновь охладить и процедить, принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день после еды.

Воспаление придатков, или аднексит

- Залить в термосе 1 столовую ложку шишкоягод можжевельника 1,5 стакана кипятка, держать в термосе не менее 6 часов. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при отсутствии менструации из-за воспаления придатков.

Дискинезия желчевыводящих путей, желчно-каменная болезнь

- Залить 1 столовую ложку измельченных шишкоягод можжевельника 1 стаканом кипятка, поставить на огонь и кипятить в течение 15 минут, снять с огня и настаивать 45 минут, затем процедить. Принимать по 1 столовой ложке настоя 3 раза в день после еды.

Зашлакованность организма

- В течение трех дней употреблять 6 раз в день по 1 капле эфирного масла можжевельника с 1 столовой ложкой оливкового или подсолнечного масла и выпить не менее 3 л воды, подкисленной лимоном или лимонной кислотой. В 1-й день нужно полное голодание. Во 2-й и 3-й дни можно есть нетяжелую пищу.

Мочекаменная болезнь, задержка мочи, отеки, цистит

- Заварить 1 столовую ложку плодов можжевельника 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

Нарушение менструального цикла

- Залить 2 столовые ложки измельченных плодов и веточек можжевельника 1 л воды. Прокипятить 5 минут. Принимать по 1 глотку через каждые 2 часа.

Нервное истощение

- Съесть ежедневно шишкоягоды можжевельника. В первый день съесть 4 шишкоягоды, в следующие дни прибавлять по 1 шишкоягоде, доведя их количество до 15 шишкоягод за прием, после чего повторить процедуру в обратном порядке, доведя количество принимаемых шишкоягод вновь до 4.

Плохое пищеварение

- Заварить 1 чайную ложку свежих измельченных шишкоягод можжевельника 1 стаканом кипятка и пить как чай.

Потеря аппетита

- Залить 1 столовую ложку шишкоягод можжевельника 2 стаканами кипятка, держать на огне 20 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Псориаз

- Залить 2 чайные ложки измельченных сухих шишкоягод можжевельника 2 стаканами кипятка. Настаивать до остужения, затем процедить и снова поставить на огонь в водяной бане, добавив сахар. Варить до состояния сиропа. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Снижение потенции

- Потребуется кора можжевельниковых веток. Залить 2 столовые ложки измельченной коры 0,5 л воды, настаивать 8 часов. Поставить на огонь и кипятить на медленном огне в течение 15 минут, настаивать до охлаждения, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки

- Ежедневно употреблять свежие шишкоягоды можжевельника.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Ангина, охриплость голоса

- Растворить в миске с горячей водой 5 капель можжевельового эфирного масла. Накрыть голову полотенцем и вдыхать пары в течение 1 минуты. Через некоторое время можно повторить ингаляцию.

Выпадение волос

- Взять в равных частях измельченные шишкоягоды можжевельника и листья березы. Залить 2 столовые ложки смеси 3 л воды, поставить на огонь и прокипятить в течение 5 минут. Настаивать в течение 1 часа. Процедить. Ополаскивать отваром чисто вымытые волосы.

Герпес

- Измельчить в кофемолке 2 столовые ложки сухих шишкоягод можжевельника, залить по уровню порошка водкой, настаивать 2 недели. Смазывать герпес 2—3 раза в день.

Головная боль

- Измельчить в порошок взятые в равных частях шишкоягоды можжевельника и листья мяты, добавить такое же количество уксуса, смачивать в смеси тампоны из ваты и прикладывать к вискам, лбу, за уши.

Грипп

- Дым тлеющих веток можжевельника дезинфицирует помещение, в котором находятся гриппозные больные.

Дерматит

- Измельчить 200 г можжевельниковых веток, залить холодной водой, настаивать 2 часа, затем прокипятить на медленном огне 20 минут, процедить отвар в ванну с температурой воды 37°C. Ванны принимать через день в течение 10 дней.

Ожог

- Измельчить шишкоягоды можжевельника и затем 8 столовых ложек залить 0,5 л кипятка, настаивать 1 час. Промывать места ожогов.

Подагра

- Залить 100 г сухих шишкоягод можжевельника 1 л воды, прокипятить на медленном огне и через дуршлаг вылить в ванну с температурой воды 37°C.

Раны

- Размять свежие шишкоягоды можжевельника и приложить их к ране, зафиксировав повязкой.

Ревматизм, артрит

- Приготовить отвар из измельченных веток и шишкоягод можжевельника: залить 200 г 1 л воды, прокипятить в течение 10 минут. Принимать ванны с отваром.

Стоматит

- Залить 1 столовую ложку измельченных сухих шишкоягод можжевельника 1 стаканом кипятка, настаивать при комнатной температуре до охлаждения, после чего процедить. Полоскать рот.

Угревая сыпь

- Измельчить в кофемолке шишкоягоды можжевельника, залить их 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Настой смешать с 1 столовой ложкой глицерина и 1/2 стакана 70-процентного спирта. Протирать кожу 2 раза в день в течение 1 месяца.

Целлюлит

- Смешать 3 капли эфирного масла можжевельника с 2 столовыми ложками меда. Втирать в места, пораженные целлюлитом.

ОЛЬХА СЕРАЯ (*Alnus incana*)

Дерево высотой до 20 м со светло-серой корой. Молодые ветки голые, со смолистыми пахучими железками, часто клейкие.

Листья округлые, с зубчатым краем. Листья серовато-зеленые, яйцевидные, на верхушках заостренные.

Цветки мелкие, собраны в сережки. Цветет в марте—апреле. К осени женские соцветия превращаются в шишки.

Во всех органах ольхи содержатся танины.

В качестве лекарственного сырья используют шишки, кору и листья ольхи.

Шишки собирают осенью и зимой, листья и кору — в мае—июне. Шишки

обладают вяжущим, противовоспалительным, антимикробным, спазмолитическим, болеутоляющим, небольшим кровоостанавливающим действием.

Энергетическое воздействие. Ольха забирает энергию. При длительном воздействии может вызвать головную боль, нарушения в сердечно-сосудистой системе, но ольха может помочь снять нервное напряжение и уменьшить боль.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Грипп

- Залить 2 столовые ложки шишек ольхи серой 1 стаканом горячей воды, кипятить в закрытой посуде 15 минут, дать остыть, процедить. Принимать по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Желудочно-кишечные заболевания

Залить 2 столовые ложки шишек ольхи 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2—3 раза в день.

- Залить 1 столовую ложку измельченной коры ольхи 1 стаканом кипятка, довести до кипения, кипятить 10 минут, настаивать полчаса, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

Одышка, подагра, простуда

- Залить 1 чайную ложку шишек ольхи 1/2 стакана водки, настаивать 15 суток и принимать по 20 капель 3 раза в день.

Отравление лекарствами

- При приеме различных лекарств для снятия их возможных вредных побочных воздействий принимать 1 раз в день по 1/2 стакана отвара шишек ольхи.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Ларингит

- Залить 40 г соплодий ольхи 1 стаканом кипятка, настоять. Залить 10 г корня щавеля конского 1 стаканом кипятка и отварить. Смешать настой и отвар и использовать для ингаляций или полосканий.

Простуда

- Укрыться ворохом теплых пропаренных листьев ольхи.

ОСИНА ОБЫКНОВЕННАЯ (*Populus tremula*)

Дерево, дающее обильную поросль от корней. Листья широкие, по краям волнисто-зубчатые, черешки длинные. Соцветия — сережки. Прицветные чешуи черные, бахромчато-рассеченные и густо опушенные длинными волосками. Плоды — коробочки.

В качестве лекарственного сырья используют молодые побеги, листья, почки, кору. Осина обладает жаропонижающим, противовоспалительным, антимикробным, потогонным действием.

Энергетическое воздействие. Забирает энергию, снимает болевые ощущения, но рядом с ней вредно нахо-

даться людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями. При длительном контакте с осиной могут появиться сонливость, затрудненное дыхание, тошнота и даже потеря сознания.

Это интересно. Осину всегда считали проклятым деревом. По одному из русских апокрифических преданий, осина дрожанием своих листьев выдавала спрятавшуюся под ней Богородицу, и за это господь проклял дерево.

В некоторых местах считалось, что постоянное дрожание листьев вызывают бесы, прячущиеся в ветвях. Осину считали также деревом удавленников, поэтому никогда не высаживали возле домов, не садились возле нее, даже веток в дом не вносили, никогда не прятались под осиной во время грозы.

Осине также приписывали колдовские свойства. Считалось, что ведьмы разводили костры из веток осины и на таких кострах готовили вредное зелье. Чтобы стать невидимым, колдуну надо было перекувырнуться через осиновый пенек, а если он хочет сбить путника с пути, то может бросить перед ним осиновые ветки. Человек, призывающий лешего, должен был встать в лесу на поваленные осинки.

В вампира-упыря нужно было вбить осиновый кол, так как ни от чего другого эта кровососущая нечисть не погибала. Иногда осиновый кол втыкали в могилу покойника, чтобы он не превратился в вампира. Осиновые колышки полагалось втыкать и в основание дома, по углам фундамента, чтобы дом оградить от беды.

Осиной и лечили. При лихорадке у больного отрезали пучок волос и клали его в дыру, сделанную в осине, затем дыру забивали осиновым колышком, чтобы болезнь не вылезла назад.

Иногда больного сажали на осиновый пенек, чтобы болезнь ушла. Если ребенок не спал по ночам, то ему клали в колыбель осиновое полено.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Авитаминоз

- Залить 1 столовую ложку почек или измельченной коры осины 0,5 л кипятка, поставить на огонь, довести до кипения и держать на малом огне 10–15 минут, после чего снять с огня и настоять, укутав, 3 часа. Пить по 3/4 стакана 3 раза в день.

Заболевания кишечника

- Измельченную кору осины заварить как чай (заваривать в течение 5–8 минут). Пить натощак.

Нефрит

- Залить 1 столовую ложку молодых веточек, листьев и коры осины 1 стаканом воды. Кипятить 10 минут. Процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–5 раз в день.

Понос

- Залить 1 столовую ложку зеленых почек осины 1 стаканом кипятка, греть на малом огне 25 минут, настоять 40 минут, процедить. Пить по 1–2 столовых ложки 3 раза в день до еды.

Простуда, лихорадка

- Залить 1 чайную ложку почек осины 1 стаканом кипятка, настаивать в

течение 45—60 минут, процедить. Принимать по 1—2 столовые ложки 5—6 раз в день.

- Принимать 20-процентную спиртовую настойку почек по 20—30 капель 3 раза в день. Эту же настойку используют наружно.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Боли в суставах

- Растереть почки осины и смешать их с растительным маслом в соотношении 1:1. Втирать мазь в больные суставы.

Геморрой

- Накладывать на геморроидальные шишки чистые осиновые листья на 2 часа. При сильном жжении листья можно снять раньше. После холодного компресса обмыть больное место прохладной водой. Делать процедуру 3 раза в неделю.

Герпес

- Измельчить осиновые листья и выдавить сок. Смазывать герпес.

ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ (*Piper nigrum*)

Многолетнее вьющееся растение с полуодревесневшим гибким стеблем длиной до 12 м. Листья темно-зеленые, плотные, кожистые.

Цветки белые, собраны в колосовидные соцветия. Плод — округлая костянка.

В черном перце содержатся алкалоиды, смолы, жирные масла, крахмал, эфирные масла. Обладает противовоспалительным, антимикробным, стиму-

лирующим пищеварение действием. Полезен при малокровии и гастрите с пониженной кислотностью вне стадии обострения.

Зубная боль

- Старинное средство от зубной боли: чеснок, растертый в кашицу, смешать в соотношении 1:1 с молотым черным перцем. Смесь положить в марлю, а затем плотно приложить к ушной раковине правого уха, если зубы болят на левой стороне, или к ушной раковине левого уха, если зубы болят справа.

Простуда

- Размешать в 1/4 стакана водки щепотку черного молотого перца. Выпить и лечь под одеяло, чтобы согреться.

ПИХТА СИБИРСКАЯ (*Abies sibirica*)

Крупное хвойное дерево с пирамидально-конусовидной кроной. Хвоинки длиной 2—3 см расположены на побегах. Женские шишки расположены на концах прошлогодних побегов одиночно. Дерево — долгожитель, живет до 300 лет.

Ветки пихты содержат эфирное масло, которое служит для синтеза камфоры. Хвоя богата аскорбиновой кислотой — 200—900 мг/100 г (максимальное ее количество отмечено в апреле). В качестве лекарственного сырья используют хвою, которую срезают два раза в год — в июне—августе и октябре—феврале.

Пихта обладает возбуждающим, отхаркивающим, тонизирующим действием, усиливает обменные процессы, стимулирует дыхание. Масло из пихто-

и хвоя обладает ранозаживляющим, терицидным, противовоспалительным действием, восстанавливает иммунитет, усиливает остроту зрения, снижает кровяное давление.

В коре пихты находятся крупные эфирные масла, называемые «желваками», в них содержится камфора, из которой добывают «пихтовый бальзам». Живица обладает обеззараживающим, противовоспалительным, усиливающим заживление ран и противогрибковым действием.

Внимание! Пихтовыми препаратами следует пользоваться с осторожностью при аллергии, остром воспалении почек, гастрите, язвенной болезни желудка, склонности к судорогам. Не принимать внутрь натощак. При нанесении пихтового масла на кожу может наблюдаться легкое жжение.

Энергетические свойства. Отдает энергию. Устраняет подавленное настроение, тонизирует, согревает, повышает жизненную активность. Прогоняет сонливость.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Артрит

● Залить 10 г хвоя пихты 1/2 стакана воды, кипятить 20—40 минут. Пить по 2—3 столовые ложки 3 раза в день.

Кожные заболевания

● Залить 5 столовых ложек измельченной хвоя пихты 2 стаканами горячей кипяченой воды, настоять в течение 2—3 суток. Настой пить по 1/2 стакана 3 раза в день. Курс лечения — 1,5—2 месяца.

Коклюш

● Закапывать в рот по 2—3 капли пихтового масла 3—4 раза в день. Чтобы избежать горького вкуса масла, можно смешать его с медом, сиропом или сахаром.

Перикардит

● Измельчить 5 столовых ложек иголок молодой хвоя пихты, залить 0,5 л кипятка, поставить на огонь и довести до кипения. Варить на малом огне 10 минут, настоять 6—8 часов в теплом месте, процедить. Пить по 1/2 стакана 4—5 раз в день.

Полиартрит

● Принимать внутрь по 3—5 капель пихтового масла 2 раза в день. При пониженной кислотности — за 10—15 минут до еды, при повышенной — по усмотрению больного. Пользуясь пихтовым маслом, можно приостановить процесс развития заболевания.

Стенокардия

● Накапать 5—6 капель пихтового масла в ложку сахарного песка. Принимать внутрь 1 раз в день. При болях втирать в область сердца 10—12 капель пихтового масла.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Ангина

● Собрать хвою пихты (только не в зимнее время), измельчить, наполнить хвоей бутылку доверху и залить 70-процентным спиртом, в котором предварительно была растворена поваренная соль (соотношение спирта и соли

по объему 10:1). Настаивать 5 дней в темном месте, периодически сильно встряхивая, процедить. Эту смесь можно хранить довольно долго. Разбавить 1 столовую ложку настойки водой в пропорции 1:10, влить в эмалированную посуду, вскипятить и дышать над паром, укрывшись махровым полотенцем, 10—15 минут.

- Чистое пихтовое масло (2—3 капли) капнуть на миндалины или смазать миндалины с помощью ваты, намотанной на стержень. Повторять процедуру необходимо через каждые 4—6 часов.

- Натереть пихтовым маслом грудь, спину, руки и ноги. Уже после первых процедур наступает существенное облегчение.

Бронхиальная астма

- Почувствовав приближение астматического приступа, растереть на ладони несколько капель пихтового масла и сделать не менее 20—30 глубоких вдохов.

Бронхит

- Приготовить горячий отвар картофеля, добавить в него 2—3 капли пихтового масла, делать ингаляции. При сильном бронхите необходимо сделать не менее 80—100 вдохов над паром. Для лечения острого бронхита достаточно 8—10 таких ингаляций.

Гайморит

- Пихтовое масло разбавить кипяченой водой (3—4 капли на 100 мг). Закапывать в нос.

Герпес

- В начальной стадии появления герпеса наложить на него ватку, пропитанную пихтовым маслом, держать 15—20 минут. Процедуру повторять через каждые 4—6 часов.

Грибок на стопах

- Делать примочки чистым пихтовым маслом, держать 20—30 минут. Если грибок появляется на концах пальцев, то следует опустить их в емкость с пихтовым маслом и держать там не менее 10—12 минут.

Диатез экссудативный

- Смешать 1 часть пихтового масла и 3 части детского крема или оливкового масла с добавлением витамина С. Смазывать пораженные участки кожи.

Зубная боль

- Кусочек ватки намочить пихтовым маслом и положить на десну вблизи больного зуба. Держать 15—20 минут, повторять процедуру через каждые 4—6 часов.

Мокнущая экзема

- Смешать пихтовое масло с топленым внутренним свиным салом так, чтобы пихтовое масло составляло 40—50% этой смеси. Смазывать 2—3 раза в сутки пораженные места. Облегчение наступает на 10—15-й день, а в сложных случаях — на 20—30-е сутки регулярного применения мази.

Остеохондроз

- Делать массаж с чистым пихтовым маслом. Такой массаж может снять боль, а если проводить его 2 раза в год, то является отличной профилактикой остеохондроза.

Пародонтоз

- Смочить маслом кусочек бинта или ваты и приложить к деснам под губу. Держать 15—20 минут.

Перелом кости

- Втирать пихтовое масло в область перелома, это будет способствовать его скорейшему заживлению.

Простуда, грипп

- Через каждые 5—6 часов втирать масло в воротниковую зону спины и грудь. После процедуры следует укрыться теплым одеялом и выпить потогонного чая.

Радикулит

- Приложить к больному месту лист бумаги, пропитанный пихтовым маслом, обмотать теплым платком и лечь в постель. Держать такой компресс следует не более 20—30 минут, в зависимости от индивидуальной переносимости, чтобы избежать покраснения и ожога. Процедуру втирания чистого масла лучше проводить перед сном, после ванны.

Раны, ожоги

- Пропитанные живицей марлевые повязки (аптечный препарат) накладыва-

вать на загноившиеся раны на 2—3 суток; так же лечатся легкие ожоги.

Трофическая язва

- Приготовить мазь как для экземы. Можно использовать мазь Вишневского, добавив 40% пихтового масла. Эту мазь накладывать на пораженные участки кожи, зафиксировав повязкой. Повязки необходимо менять через каждые сутки. Результат лечения будет заметен через 2—3 недели.

Фурункул, панариций

- Приготовить мазь — как для экземы. Делать повязки и менять их 2—3 раза в сутки.

- Лечение продолжать до полного исчезновения воспаления (обычно это бывает через 2—3 недели).

РОЗМАРИН ЛЕКАРСТВЕННЫЙ (*Rosmarinus officinalis*)

Вечнозеленый кустарник высотой до 1,5 м. Листья темно-зеленые, кожистые, линейные, узкие, похожи на еловые иголки.

Снизу листья серебристо-белые, опушенные. Цветки бледно-голубые, собраны в колосовидные соцветия.

В розмарине содержатся эфирные масла, терпеноиды, малотоксичные алкалоиды, урсоловая и розмариновая кислоты.

В качестве лекарственного сырья используют листья и молодые побеги. Розмарин помогает при простудных заболеваниях, спазмах желче- и моче-

выводящих путей, физическом и умственном переутомлении, возбуждает аппетит, повышает давление, укрепляет нервы, усиливает потенцию.

Внимание! Беременным женщинам розмарин противопоказан. Не стоит принимать препараты розмарина людям с повышенным кровяным давлением. Соблюдать осторожность при приеме людям, склонным к судорогам.

Энергетические свойства. Дает ясность ума, оживляет собственную энергию человека, улучшает память.

Гипотония

- Взять в равных частях листья розмарина, черники и мяты. Залить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом крутого кипятка, настаивать под крышкой до охлаждения. Принимать по 1 столовой ложке 2—3 раза в день.

Депрессия

- Взять в равных частях высушенные листья розмарина, зверобоя, мяты, черники. Залить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом крутого кипятка, настаивать под крышкой. Процедить и пить как чай.

Климакс

- Залить 20 г листьев розмарина лекарственного 1 стаканом кипятка, варить 15 минут. Принимать по 1/2 чайной ложки за 30 минут до еды.

- Залить 30 г листьев розмарина лекарственного 1/2 стакана спирта. Настоять 3 дня, принимать по 25 капель

3 раза в день за 30 минут до еды. Нормализует расстроенную нервную систему в период климакса.

РЯБИНА ОБЫКНОВЕННАЯ (*Sorbus aucuparia*)

Дерево с непарноперистыми листьями. Цветки белые, мелкие, душистые, собраны в кисти. Плод — ярко-оранжевая костянка. Цветет в мае—июне, плоды созревают в сентябре—октябре.

В плодах содержится 4—8% сахаров (фруктоза, глюкоза, сорбоза, сахароза), лимонная, яблочная, виноградная и янтарная кислоты, пектиновые и дубильные вещества, значительное количество витаминов: аскорбиновая кислота (до 200 мг/100 г), каротин (до 20 мг/100 г) и витамин Р.

В семенах находится до 22% жирного масла. В качестве лекарственного сырья применяют плоды, которые собирают в сентябре—октябре.

Плоды обладают противогипотонным, легким слабительным, противовоспалительным, кровоостанавливающим и мочегонным действием.

Атеросклероз

- Залить 200 г высушенной коры (кору желательно снимать с молодых веток рябины обыкновенной) 0,5 л кипятка и варить на слабом огне в течение 2 часов. Принимать по 1—2 столовые ложки 1 раз в сутки.

Геморрой

- Пить сок свежей рябины обыкновенной 3 раза в день по две небольшие рюмки с добавлением сахара и запивать стаканом воды.

Заболевания желудка и кишечника

● Взять плоды и цветки рябины обыкновенной — 3 части и корней айры — 1 часть. Залить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом холодной воды, настаивать 1 час, кипятить 5 минут, охладить, процедить. Пить в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

Истощение, малокровие

● Залить 2 чайные ложки плодов рябины обыкновенной 2 стаканами кипятка, настаивать 1 час, добавить сахар по вкусу и выпить в течение дня за 3—4 приема.

Кардиосклероз

● Залить 200 г коры рябины обыкновенной 0,5 л воды и кипятить на медленном огне 30 минут. Принимать за полчаса до еды по столовой ложке 3 раза в день.

РЯБИНА ЧЕРНОПЛОДНАЯ, ИЛИ АРОНИЯ (*Aronia melanocarpa*)

Многолетний кустарник. Листья простые, цельные. Цветки белые или розовые, собраны в щитковидные соцветия.

Плод — крупная шаровидная ягода черного цвета с сизоватым налетом.

В мякоти ягод содержится много витаминов: Р, РР, С, К, Е, В₂, каротина, фолиевой и никотиновой кислот, сахара, органических кислот, железа,

марганца, йода, молибдена, меди, кобальта, бора.

В народной медицине используют плоды, которые собирают в начале осени.

Ее плоды и свежий сок, помимо присущих обыкновенной рябине свойств, понижают давление и успокаивают нервную систему, поэтому находят применение в лечении гипертонической болезни I и II стадий.

Гипертония

● Заварить 1 столовую ложку плодов рябины черноплодной 1 стаканом кипятка, настаивать до охлаждения. Принимать по 1/2 стакана 2—3 раза в день до еды.

● Свежий сок рябины черноплодной принимать по 1/4 стакана 3—4 раза в день между приемами пищи в течение 3—8 недель.

Внимание! Перебродивший сок черной рябины утрачивает способность к снижению давления!

Заболевания щитовидной железы

● Взять 1 кг рябины черноплодной и 1 кг сахара, смешать. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день. В плодах аронии есть йод, который нормализует функцию щитовидной железы.

СИРЕНЬ (*Syringa vulgaris*)

Кустарник или деревце. Листья на длинных черешках, супротивные, сердцевидные.

Цветки душистые, сиреневые, белые, собраны в стоячие пирамидаль-

ные, многочисленные метелки. Плоды — коробочки. Цветет в мае—июне, коробочки созревают в октябре.

Для лечения используют чаще всего цветки и листья белой сирени, которые собирают во время цветения. Иногда используют и кору.

Сирень обладает мочегонным, потогонным, отхаркивающим, ранозаживляющим и противовоспалительным действием.

Внимание! Растение ядовито. Принимать внутрь следует с осторожностью.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Артрит, артроз, отложение солей

● Высушенные цветки белой сирени залить 40-процентным спиртом в соотношении 1:10, настаивать 8—10 дней в плотно закрытой посуде. Принимать по 20 капель 3 раза в день и одновременно натирать больные участки или ставить на них компрессы.

Бронхит, простуда с высокой температурой

● Залить 1 столовую ложку соцветий сирени 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 1 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

Заболевания почек

● Принимать настойку из цветков сирени на 40-процентном спирте в соотношении 1:5 по 30 капель 2—3 раза в день.

Остеохондроз

● Высушенные цветки белой сирени насыпать в бутылку доверху, не трамбуя, залить водкой до горлышка и настаивать в тепле 10 суток. Принимать внутрь по 30—40 капель 3 раза в день и одновременно делать компрессы из этой же настойки или натирать ею болевые участки.

Сахарный диабет

● Почки сирени, собранные во время набухания и высушенные в тени, заварить кипятком: 1 столовая ложка на 1 стакан кипятка. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Артрит, артроз, ревматизм суставной, отложение солей

● Смешать 3 столовые ложки цветков белой сирени с 3 столовыми ложками сливочного масла или вазелина, растереть. Приготовленную мазь втирать в воспаленные суставы.

● Залить 2 стакана собранных весной почек сирени 0,5 л водки. Настаивать 10 дней в темном месте. Натирать больные суставы. Этим же составом можно делать примочки при ушибах.

Мигрень

● Прикладывать колбу листьев сирени.

Раны

● Прикладывать к ранам измельченные чистые листья сирени.

Трофические язвы, варикозное расширение вен

● Распарить ноги в горячей воде в течение 10—15 минут, затем обложить их свежeweымытыми листьями сирени. (Можно пользоваться припарками из свежих листьев, или приготовить стружку из молодых веточек, либо крепким отваром из листьев сирени.)

Угревая сыпь

● Свежие листья или почки сирени и листья тысячелистника, взятые в равных частях, пропустить через мясорубку, заварить небольшим количеством кипятка, чтобы получилась негустая кашница. Смесь тщательно растереть.

СОСНА ОБЫКНОВЕННАЯ (*Pinus sylvestris*)

Однодомное высокое, вечнозеленое, стройное дерево с красновато-желтой корой. Листья — жесткие заостренные иглы, растущие пучками попарно. Созревают листья на третьем году и опадают. Цветет в июне в возрасте 20—40 лет. В коре образуется смола. При растворении смолы в эфирном масле образуется живица.

Хвоя сосны содержит эфирное масло, витамины С, В, К, Р и каротин. Больше всего витамина С находится в двух-, трехлетней хвое ранней осенью и зимой. В народной медицине используют хвою и молодые побеги (почки), их собирают весной, а хвою — в июне. Почки заготавливают зимой и ранней весной, срезая вместе с ветками. Из древесины сосны и живицы получают скипидар, сосновый деготь, смолу и канифоль.

Скипидар — бесцветная жидкость со своеобразным запахом и жгучим вкусом. Обладает свойством раздражать кожу. Применяется в народной медицине как антисептическое, анестезирующее, отвлекающее средство. Добавляется в мази, бальзамы и используется наружно при ревматизме, подагре, невралгии, воспалительных заболеваниях органов дыхания.

Деготь, который, как известно, тоже является продуктом переработки сосновой смолы, в качестве мази применяется для лечения чесотки, ран, язв, фурункулов, гнойничковых заболеваний кожи. Сосна обладает отхаркивающим, противомикробным, мочегонным, желчегонным, противогрибковым действием. Масло сосны, получаемое из хвои, благодаря своим лечебным свойствам применяется как отхаркивающее, дезинфицирующее, антисептическое, спазмолитическое, противовоспалительное средство.

Энергетическое воздействие. Сосна — подпитывающее дерево. Устраняет пессимизм. Сосна обладает очень сильной аурой, и, когда надо принять какое-то важное решение, постарайтесь прогуляться среди сосновых деревьев.

Прямой контакт с деревом поможет избавиться от раздражительности и досады. К сосне необходимо обращаться с открытой душой, тогда она способна очистить ауру человека от любого вредного воздействия. Людям с больным сердцем рекомендуются длительные прогулки по сосновому бору.

Внимание! Пользоваться сосновым маслом людям, имеющим предрасположенность к аллергии, следует очень осторожно. Выбирайте дозировку в зависимости от индивидуальной переносимости.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Авитаминоз

- Настричь зимой сосновой хвои. Взять 4 стакана этой хвои и залить 2 стаканами остуженной кипяченой воды, подкислить разведенной лимонной кислотой. Настаивать смесь 3 дня в темном месте, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день.

Аритмия

- Для приготовления настойки взять 60 г свежих верхушек веток сосны, залить их 1,5 стакана водки, настоять на солнце 10 дней. Пить по 15 капель 3 раза в день за 20 минут до еды при замедленном ритме.

Желчнокаменная болезнь, дискинезия желчевыводящих путей

- Влить 5—20 капель скипидара в 1 стакан молока. Принимать 3 раза в день.

Кашель

- Залить 50 г почек сосны 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа в теплом месте, затем процедить. Для улучшения вкуса к настою можно добавить 0,5 кг сахара и уварить до получения сиропа. В процеженный сироп можно добавить еще 50 г меда и принимать по 5—6 столовых ложек в день.

- Промыть в дуршлаг холодной водой 1 часть свежесобранных почек сосны, залить 2 частями холодной воды и кипятить 15—20 минут на слабом огне в эмалированной кастрюле, закрыв крышкой. Отвар довести до первоначального объема, добавляя кипятка, после полного охлаждения процедить в другую кастрюлю, прибавить 2 части сахара, довести до кипения. Принимать по 1 столовой ложке с молоком или чаем.

- При сильном затяжном кашле смешать в равных частях по весу сахар со смолой сосны (живицей). Скатать из смеси шарики размером с горошину, высушить их. Сосать по 1 шарик 3 раза в день после еды.

- Залить 1 столовую ложку сосновых почек 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 40 минут, процедить. Принимать по 1—2 глотка при позывах к кашлю. Помогает сразу же.

- Залить 2 столовые ложки сосновых почек 1 стаканом воды, кипятить 15 минут в закрытой посуде, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день.

Отеки, мочекаменная болезнь, ревматизм, простуда

- Залить 2 столовые ложки почек сосны 1 стаканом воды. Кипятить 15 минут. Пить отвар по 1 столовой ложке 4 раза в день. Это прекрасное мочегонное средство.

- Залить 2 столовые ложки почек сосны 1 стаканом воды. Кипятить 15 минут. Пить отвар по 1 столовой ложке 4 раза в день. Это прекрасное мочегонное средство.

Повышенное кровенное давление, гастрит

- Измельченные зеленые шишки сосны залить 40-процентным спиртовым раствором в соотношении 1:10, настаивать 7 дней в теплом месте. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды в течение 1—2 месяцев.

Ревматизм

- Залить 1 чайную ложку почек сосны обыкновенной 1 стаканом воды, кипятить 5 минут, помешивая, процедить. Принимать в теплом виде по 1 столовой ложке 3—4 раза в день после еды.

Туберкулез легких

- Залить 2 стаканами кипяченого молока (или воды) 1 столовую ложку почек сосны (только мужских соцветий), добавить 1 столовую ложку меда, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 сырых яйца и тщательно все перемешать. Принимать 3 раза в день полностью весь состав.

Хронический бронхит, ревматизм

- Залить 1 столовую ложку сосновой хвои и измельченных почек 1 стаканом кипятка, закрыть крышкой и нагревать на кипящей водяной бане 30 минут. Охладить при комнатной температуре 10 минут, процедить. Оставшее сырье отжать. Объем полученного сырья доливают кипяченой водой до 1 стакана. Принимать по 1/3 стакана 2—3 раза в день после еды как отхаркивающее и дезинфицирующее средство. Такой отвар используют также для ингаляций при легочных заболеваниях.

Язвенная болезнь желудка

- Принимать 1—3 г сосновой живицы, растворенной в 1 стакане горячего молока, за 30 минут до еды 3 раза в день.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Артрит

- Залить 10 г хвои 1/2 стакана воды. Кипятить 20—40 минут. Применять наружно в виде растираний и компрессов.

- Залить 1 кг молодых побегов сосны 3 л воды. Кипятить под крышкой 15 минут, затем настаивать 4 часа, процедить в ванну с температурой воды 36—37°C.

Гингивит

- Залить 1 столовую ложку измельченных иголок сосны 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде 1 час, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день после еды, этим же настоем полоскать полость рта. Настой из хвойных иголок сосны является витаминным средством, обладает противомикробным и дезодорирующим свойствами. Применять при запахе изо рта.

Нарывы, порезы, царапины

- Верхнюю (желтую) пленку от коры сосновых веток прикладывать к проблемным местам.

Радикулит

- Насыпать сосновые опилки в эмалированную посуду, сбрызнуть водой, плотно закрыть крышкой и поставить в духовку или печь париться на 4—5 часов. Распаренные опилки рассыпать ровным слоем на клеенку, закрыть сверху простыней, лечь на них больным местом и укрыться одеялом. Лежать, пока опилки не остынут. После процедуры рекомендуется укутать поясницу пуховой шалью. Курс лечения — 2—3 сеанса.

Раны

- Взять в равных частях живицу сосны, свиной жир, сахар и варить в течение 20—30 минут. Смазывать раны.

Трофические язвы

- Смешать сосновое масло с очищенным растительным. Смочить в смеси масел бинт и наложить его непосредственно на язву. Менять повязки каждые 2 дня.

ТИМЬЯН ПОЛЗУЧИЙ (*Thymus serpyllum*)

Полукустарник с ветвистым деревянистым стеблем. Листья мелкие, супротивные, продолговатые. Цветки мелкие, розово-фиолетовые, собраны в кистевидные соцветия. Плоды — орешки. Цветет с мая по сентябрь, плодоносит с августа.

Надземные органы содержат дубильные вещества, камедь, флавоноиды, урсоловую и олеаноловую кислоты, эфирное масло, в состав которого входит тимол — антисептик.

В качестве лекарственного сырья используют траву, которую собирают в июне—июле. Обладает отхаркивающим, антисептическим, болеутоляющим, слабым спотворным действием.

Внимание! В больших количествах оказывает раздражающее действие на слизистую оболочку желудка, на печень и почки. Противопоказан при беременности.

Воспаление век

- Залить 1 столовую ложку измельченной травы тимьяна 1 стаканом кипятка. Настаивать 1 час. Промывать веки.

Кашель

- Залить 1 столовую ложку травы тимьяна 1 стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде 1 час. Процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Остеохондроз

- Залить 10 г травы тимьяна 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

ТОЛОКНЯНКА ОБЫКНОВЕННАЯ, ИЛИ МЕДВЕЖЬЕ УШКО (*Arctostaphylos uva-ursi*)

Небольшой ветвистый кустарничек со стелющимися стеблями до 1 м длиной. Листья кожистые. Цветки розовые, пониклые, собраны в короткие верхушечные кисти. Плоды — красные круглые костянки. Цветет в мае, плодоносит в июле.

Листья содержат 30—35% дубильных веществ, 2—12% (и до 25%) арбутина, эфирное масло, флавоноиды.

Для лечения используют листья, которые собирают в мае—июне или осенью в период полного созревания плодов.

Толокнянка — замечательное мочегонное средство, обладает также бактерицидным и противовоспалительным действием. Помогает также при ревматизме и снимает усталость, уменьшает отеки.

Внимание! Принимать толокнянку длительно не рекомендуется, так как она может вызвать раздражение мочевыводящих путей.

Мочекаменная болезнь, нефрит, цистит

● Залить 1 столовую ложку листьев толокнянки 1 стаканом кипятка, держать на огне 5 минут, снять с огня и настаивать 40 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день через 30 минут после еды.

● Залить 1 столовую ложку измельченных листьев толокнянки 2 стаканами холодной воды, настаивать 8 часов, затем 10 минут кипятить на медленном огне, процедить. Принимать по 1—2 столовые ложки 3—4 раза в день после еды.

● Взять в равных частях листья толокнянки, траву спорыша, траву грыжника, рыльца кукурузы, створки плодов фасоли. Заварить 1 столовую ложку смеси в 1 стакане кипятка, настаивать 6—8 часов, процедить и пить по 1/4 стакана 3—4 раза в день через 1 час после еды.

● Залить 1 столовую ложку измельченных листьев толокнянки 1 стаканом горячей воды, закрыть крышкой и держать на водяной бане 30 минут. Остудить, процедить и полученный отвар развести кипяченой водой, доведя объем до 1 стакана. Принимать отвар по 1/3 стакана теплым 3 раза в день.

Ревматизм

● Залить 1 столовую ложку толокнянки 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 2—3 стакана в день.

● Залить 1 столовую ложку измельченных листьев толокнянки 1 стаканом воды, настоять 8—10 часов. Прокипятить 5 минут на слабом огне и еще настоять 2 часа, процедить. Принимать по 4 десертные ложки через 2—3 часа после еды.

Усталость

● Залить 10 г сухих измельченных листьев толокнянки 1 стаканом кипятка, кипятить на водяной бане 5 минут, настоять 30 минут и процедить. Пить по 1 столовой ложке 5—6 раз в день за 30 минут до еды в течение 2—3 недель.

ТОПОЛЬ ЧЕРНЫЙ, ИЛИ ОСОКОРЬ (*Populus nigra*)

Высокое листопадное дерево до 30 м высотой. Листья треугольно-ромбические. Цветки собраны в длинные соцветия — сережки. Цветет в апреле до распускания листьев. Кора содержит до 8,5% танинов. Выход эфирного масла из почек составляет до 0,7%. В народной медицине применяют листовые почки, которые собирают весной, в период сокодвижения. Препараты из почек обладают противоревматическим, противовоспалительным, обезболивающим и успокаивающим действием.

Энергетическое воздействие. Тополь забирает у человека отрицательную энергию, уменьшает раздражительность. Противопоказан людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Это интересно. То место, где растет черный тополь, люди в старину старались обходить стороной. К тополю было особое отношение.

Некоторые считали его «нечистым», мрачным. Другие, наоборот, приписывали ему целительную силу. Даже в наше время некоторые специалисты в области биоэнерголечения не советуют «связываться» с тополем, потому что он якобы «отсасывает» энергию даже у проходящих мимо путников.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Бронхиальная астма

- Залить 2 чайные ложки измельченных сухих почек тополя 1 стаканом кипятка, настаивать 4 часа под крышкой, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день.

Грипп

- Залить 20 г сухих почек тополя черного 1 стаканом водки, настаивать в темном теплом месте 15 дней, процедить. Принимать по 20—30 капель 3—4 раза в день до еды.

Заболевания суставов

- Растереть 2 столовые ложки сухих или свежих почек тополя с 2 столовыми ложками сливочного масла и втирать в пораженные суставы.

Метеоризм

- Принимать уголь от сожженной древесины тополя по 2—4 чайных ложки в день до и после еды. Помогает также и при тошноте.

Насморк

- Залить 10 г измельченных почек тополя черного 1 стаканом кипятка. Настоять 15 минут, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

Полиартрит

- Залить 20 г почек тополя 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 2 часов, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 2—4 раза в день. Можно использовать и наружно.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Геморрой, ревматизм

- Залить 3 столовые ложки почек тополя 4 стаканами воды, кипятить под крышкой 5 минут, настаивать 4 часа. Процедить в ванну. Принимать сидячие ванны.

Пиодермия

- Залить 2 стакана измельченных почек тополя черного 1/2 стакана растительного масла, настаивать сутки, затем довести до кипения на слабом огне и охладить. Смазывать на ночь места высыпаний.

Подагра

- Смешать в соотношении 1:4 растертые в порошок почки тополя черного и вазелин. Мазь наносить на больной сустав. Облегчает боль.

ЧЕРЕМУХА ОБЫКНОВЕННАЯ (*Padus racemosa*)

Дерево (редко кустарник) высотой 2—10 м. Листья очередные, ланцетовидные на черешках. Цветки белые, душистые, собраны в кисти. Цветет в апреле—мае. Плод — черная блестящая ягода-костянка. Цветет в мае, плоды созревают в июле.

Плоды содержат примерно 5% сахаров, много дубильных веществ, яблочную и лимонные кислоты, флавоноиды, эфирное масло; а кора — танины. В листьях находится до 280 мг/100 г аскорбиновой кислоты и эфирное масло. В качестве лекарственного сырья используют плоды, свежие цветки, листья и кору. Плоды собирают в июле—августе.

сте, цветки — в мае, кору — весной. Плоды обладают вяжущим и противовоспалительным действием.

Энергетическое воздействие. Черемуха забирает энергию, противопоказана людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Листья и цветки обладают противовоспалительным, противомикробным действием.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Гастрит хронический, энтероколит

- Залить 1 столовую ложку сухих плодов черемухи 1 стаканом кипятка, варить на слабом огне 10—15 минут, настоять, процедить, добавить 40 капель 10-процентного спиртового экстракта прополиса и принимать по 1/3—1/2 стакана 2—3 раза в день.

Понос

- Залить 1 столовую ложку измельченной коры черемухи 1 стаканом воды, поставить на медленный огонь. Кипятить 15 минут, настаивать 1 час. Процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

- Залить 1 столовую ложку плодов черемухи 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 30 минут, настаивать 15 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана 2—3 раза в день.

Полиартрит, мочекаменная болезнь

- Залить 5 г измельченной коры черемухи 1 стаканом воды, довести до кипения и кипятить 15 минут, настаивать в течение 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Артрит

- Залить 50 г коры черемухи 1 стаканом водки. Настаивать 2 недели. Втирать в поясничную область и больные суставы 2 раза в день.

Конъюнктивит

- Залить 1 столовую ложку плодов черемухи 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 30 минут, настаивать 15 минут, процедить. Промывать глаза.

ШИПОВНИК КОРИЧНЫЙ (*Rosa cinnamomea*)

Кустарник с коричневыми блестящими ветвями. Листья сложные, непарноперистые.

Цветки розовые или темно-красные. Плод — оранжево-красная ягода кисло-сладкого вкуса. Цветет с июня по июль, плоды созревают в августе—сентябре.

По содержанию витамина С плоды шиповника превосходят многие растения, в них также много витамина Р, провитамина А, несколько меньше витаминов В₁ и В₂, F и К. В масле семян (орешков) — около 0,3% витамина Е. В качестве лекарственного сырья используют плоды и корни.

Собирают плоды шиповника в конце августа и в сентябре (до заморозков), когда они становятся красными, корни — осенью и ранней весной. Шиповник — сильное поливитаминное средство, обладает противовоспалительным, антисклерозным, кровоостанавливающим и заживляющим действием.

Это интересно. Древние греки и римляне любили шиповник и посвящали его Афродите и Венере, вероятно, за неприступность этого колючего кустика. Розовыми лепестками шиповника устилали путь новобрачных.

В России XVII века плоды шиповника считались очень дорогим лекарством, выдавал это лекарство сам царь и только своим приближенным.

Авитаминоз

- Промыть в холодной воде 20 г сухих плодов шиповника, залить 0,5 л кипятка, кипятить на водяной бане при закрытой крышке 10 минут, настаивать ночь в термосе и процедить. К полученному отвару можно добавить по вкусу сахар или мед. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день. Хранить в холодном месте не более 2 дней. Отвар плодов шиповника увеличивает выносливость, ускоряет процессы восстановления после всевозможных нагрузок. Помогает как восстанавливающее средство после перенесенных заболеваний желчных путей и печени. Улучшает пищеварение и благотворно влияет на организм при некоторых желудочных заболеваниях.

Гипертония

- Залить 1 столовую ложку плодов шиповника 3 стаканами воды, вскипятить 2 раза и поставить парить на 3 часа. Пить как чай в течение дня. Больше никакой жидкости не пить. Курс лечения — 1,5 месяца.

Грипп

- Залить 1 столовую ложку плодов шиповника 2 стаканами кипятка, кипятить 10 минут под крышкой, снять с огня

и настаивать 1 сутки, отжать, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2—3 раза в день перед едой в качестве профилактического средства во время эпидемии.

- Залить 5 столовых ложек растолченных плодов шиповника 1 л холодной воды, кипятить 10 минут, настаивать 8 часов, процедить. Принимать утром по 1/2 стакана через каждые 2 часа.

Желудочно-кишечные заболевания

- Залить 2 столовые ложки измельченных корней шиповника 2 стаканами воды, довести до кипения, кипятить в течение 15 минут, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день перед едой.

Конъюнктивит, блефарит

- Залить 10 г цветков шиповника 1 стаканом воды, довести до кипения, кипятить в течение 15—20 минут, настаивать, процедить. Использовать для промывания глаз.

Мочекаменная болезнь

- Залить 1 столовую ложку плодов шиповника 2 стаканами кипятка, кипятить в течение 10 минут, настаивать сутки в закрытой посуде в темном месте, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день перед едой.

- Залить 1 чайную ложку измельченных семян шиповника 1 стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 15 минут. Настаивать 2 часа, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день перед едой.

Ослабленный иммунитет

- Ежедневно пить чай из плодов шиповника. Это хорошее стимулирующее средство для усиления иммунитета.

Подагра

- Залить 1,5 стакана корней шиповника 1,5 стакана водки, настаивать 10 дней. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Цистит, мочекаменная болезнь

- Залить 2 столовые ложки измельченных корней шиповника стаканом кипятка, кипятить 15 минут на слабом огне, настаивать 2 часа, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой.

- Залить 1 чайную ложку цветков и 1 чайную ложку плодов шиповника 1 стаканом кипятка, поставить на огонь и выпаривать 2 часа. Принимать ежедневно как чай, добавляя мед по вкусу.

ЭВКАЛИПТ ШАРИКОВЫЙ (*Eucalyptus globulus*)

Вечнозеленое дерево. Листья на коротких черешках ланцетовидные, сильно пахучие, располагаются реб-

ром к солнечным лучам. Цветки одиночные, сверху закрыты бурой крышечкой.

В качестве лекарственного сырья используют листья, которые собирают осенью и зимой.

В них содержатся эфирное масло, дубильные вещества, горечи, органические кислоты, фитонциды, фенольные соединения.

Основное свойство листьев — антисептическое, они также обладают противовоспалительным и успокаивающим действием.

Ангина, простуда

- Залить 2 столовые ложки измельченных листьев эвкалипта 1 стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде 2 часа, процедить. Полоскать горло.

Бронхит

- Залить 20 г измельченных листьев эвкалипта 1/2 стакана 70-процентного спирта, настаивать в закрытой посуде 10 дней, процедить. Принимать по 20 капель в 1/4 стакана остуженной кипяченой воды 3 раза в день.

Повышенная нервозность

- Пропариться в бане эвкалиптовым веником или капнуть масла эвкалипта на раскаленные камни в сауне.

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

Лечение с помощью фруктов и ягод — самое простое и самое вкусное. Действительно, что нужно для того, чтобы вылечить ту или иную болезнь с их помощью? Только сорвать и съесть плоды, даже сок готовить из них не всегда обязательно. Главное — знать, какой фрукт от чего может вылечить и каких ягод следует употреблять в пищу больше, а каких меньше в зависимости от состояния вашего организма.

Больше всего в ягодах и фруктах содержится витаминов, минеральных солей и фруктозы, а белков и жиров — крайне мало, поэтому их часто используют для лечения ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета. Одни плоды богаты фитонцидами и хороши для лечения инфекционных и воспалительных заболеваний, а другие — органическими кислотами, которые позволяют эффективно бороться с болезнями органов пищеварения и улучшают пищеварительные процессы. Эта глава познакомит читателей с премудростями фруктово-ягодной терапии.

АБРИКОС

Дерево высотой 3—6 м. Листья округлые или яйцевидные. Цветки белые или розовые. Цветет в марте—апреле. Плод — сочная однокостянка. Мякоть плода сладкая. Плоды созревают в июне—августе.

Сахара — основной компонент химического состава плодов абрикоса,

их количество колеблется в зависимости от условий произрастания (4,8—24,8%). Они также содержат витамины С, Н (биотин) и Е. По содержанию каротина среди плодов и ягод абрикос занимает второе место после рябины — до 4,9 мг/100 г. В мякоти плодов абрикоса содержатся калий, кальций, железо, магний, натрий, а по количеству фосфора (6,4—25,2%) плоды абрикоса превосходят многие фрукты и ягоды. В качестве лекарственного сырья служат семена (для приготовления масла) и плоды абрикоса.

Плоды используют как в свежем, так и в сушеном виде (курага). Они обладают мочегонным, стимулирующим сердечную деятельность и успокаивающим действием. Их используют для лечения сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, при стрессах и невралгических болезнях, заболеваниях печени, малокровии и гипертонии.

Сушеные абрикосы полезно есть при атеросклерозе, коронарной недостаточности и повышенном кровяном давлении, при лучевой болезни и радиационном загрязнении организма. Абрикосовый сок содержит много каротина, солей калия и железа, его полезно пить людям с заболеваниями сосудов, сердца, а также для улучшения зрения.

Это интересно. С абрикосами люди познакомились давно: при раскопках в Ферганской долине были об-

наружены косточки абрикоса, пролежавшие под землей 5—6 тысяч лет.

Сладкими абрикосами лакомились и в Древнем Китае, и в Древней Греции, и в Древнем Риме. Когда абрикосы стали известны в Европе, то настолько пришлось по вкусу, что, например, англичане снарядили специальную экспедицию в 1620 году к берегам Марокко и капитану было дано задание привезти во что бы то ни стало саженцы абрикоса. Странно только, что отправили корабль в Африку, а не экспедицию в Армению. Ведь латинское название абрикоса — *armeniaca vulgaris* (армянское яблоко). Есть основания полагать, что абрикос пришел в страны Европы именно оттуда.

Малокровие, ухудшение зрения

- Выпивать ежедневно по 3/4 стакана абрикосового сока.

Сахарный диабет, заболевания сердца

- Измельчить 50 г кураги, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2—4 часа. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

- Ежедневно съедать по 50—70 г кураги.

Радиационное загрязнение организма, атеросклероз

- Измельчить (пропустить через мясорубку или смолоть в миксере) 100 г кураги. Принимать по 1 столовой ложке измельченной абрикосовой массы 2—3 раза в день.

АЙВА ПРОДОЛГОВАТАЯ

Дерево или крупный кустарник высотой до 5 м. Листья яйцевидные или овальные. Цветки большие, одиночные, белые или розовые. Цветет в мае—июне. Плод — яблоко желтого цвета, слаборебристое, терпкое. Плоды созревают в сентябре—ноябре.

Плоды айвы содержат сахара, органические кислоты, пектиновые вещества, белки и клетчатку. Зрелые плоды содержат фруктозу, глюкозу, сахарозу и витамины: С, В₁, В₂, Р, РР и А. В них содержится много калия — 144 мг/100 г. В лечебных целях используют плоды и семена. Листья применяют в косметике. Плоды айвы обладают мочегонным, противовоспалительным, вяжущим, крово- и рвотоостанавливающим действием. Семена оказывают мягчительное, обволакивающее и противовоспалительное действие.

Внимание! Свежие плоды айвы в пищу не употребляют из-за грубой мякоти и высокого содержания дубильных веществ и органических кислот.

Это интересно. Древние греки посвящали айву богине любви Афродите. Айва была символом красоты, любви, плодовитости и счастливого брака. Некоторые ученые, изучающие мифы Древней Греции, считают, что знаменитые яблоки Гесперид, ради которых Геракл совершил свой двенадцатый подвиг, были не яблоками, а айвой.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Малокровие, сахарный диабет

- Айву нарезать дольками, очистив от семян, положить в термос и залить кипятком в термосе в соотношении 1:20.

Настаивать 2 часа. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день (плоды не съедать). Настой выпивать между приемами пищи.

- Взять 1 столовую ложку сухих нарезанных плодов айвы и залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут. Затем поставить на огонь и кипятить 10 минут, снять с огня и вновь настаивать 30 минут, процедить. Принимать отвар по 1 столовой ложке перед едой 3 раза в день.

Понос

- Залить 200 г нарезанной на дольки айвы (не вынимая семян) 1 л воды, поставить на огонь, отваривать 20 минут. Принимать по 1/2 стакана отвара каждый час до прекращения поноса.

Снижение аппетита, энтероколит, простуда

- Залить 1 чайную ложку семян айвы 1/2 стакана кипятка, настаивать 2 часа, периодически взбалтывая. Процедить, не отжимая семена. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Веснушки

- Натереть на терке спелую айву, отжать через марлю сок, смешать его с медом и сухим порошком травы ряски обыкновенной. Протирать кожу лица при веснушках.

Выпадение волос

- Залить 50 г свежих и мелко нарезанных листьев айвы 1 л воды. Кипятить 10 минут, настаивать 1 час. Ополаскивать чисто вымытые волосы.

Стоматит

- Измельчить семена айвы, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа. Полоскать настоем рот.

Трещины заднего прохода

- Отжать сок из плодов айвы, подогреть его и делать припарки.

АПЕЛЬСИН

Вечнозеленое дерево. Листья кожистые. Цветки белые. Плод шаровидный, оранжевого цвета, сочный. Плодоносит круглый год.

Отличительной особенностью апельсина, как и других citrusовых, является наличие большого количества биологически активных веществ, которые оказывают благоприятное воздействие на организм.

Количество сахаров колеблется от 8 до 12% , и их значительную часть составляют фруктоза и глюкоза.

Апельсины богаты аскорбиновой кислотой, органическими кислотами, пектиновыми веществами и эфирными маслами, которых в кожуре больше, чем в мякоти.

Для лечения используют плоды (как мякоть, так и кожуру) и сок.

Апельсин обладает поливитаминым, возбуждающим аппетит, утоляющим жажду и противовоспалительным действием.

Способен выводить радионуклиды из организма.

Сок улучшает пищеварение, но противопоказан при язвенной болезни желудка и гастрите с повышенной кислотностью.

Ранее сок апельсина применяли для обеззараживания ран и остановки кровотечения.

Внимание! Следует помнить, что апельсиновый сок категорически противопоказан при язве, болезнях желудочно-кишечного тракта и гастрите с повышенным содержанием желудочного сока.

Это интересно. Во многих странах апельсин называют «оранж» и считают, что это название закрепилось за ним из-за его цвета. На самом деле это не так, все наоборот — это апельсин дал название цвету.

А в России укоренилось название апельсин, пришедшее к нам из голландского языка, в котором «апельсин» означает «китайское яблоко». И, кстати, по своим лечебным свойствам апельсин уступает лишь яблоку.

От слова «оранж» произошло слово «оранжерея»; дело в том, что еще в начале XVIII века князь Александр Меншиков, которому чрезвычайно нравился вкус апельсинов, приказал построить под Петербургом теплицы для выращивания «оранжев».

Теплицы стали называть «оранжереями», а деревню, где находились оранжереи, — Ораниенбаумом.

Со временем деревня превратилась в город и любимое место отдыха Петра III и Екатерины II. И по сей день на гербе города Ораниенбаума изображено апельсиновое дерево на серебряном фоне.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Лихорадка

- Выпивать через каждые 3 часа по 1 стакану апельсинового сока. Сок хорошо утоляет возникающую при лихорадке жажду.

- Измельчить вымытую корку апельсина, залить 70-процентным

спиртом в соотношении 1:10. Настаивать при комнатной температуре 2 недели в темном месте. Процедить и принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Обильные менструации, маточное кровотечение

- Измельчить вымытую корку апельсина и 1 столовую ложку этой массы залить 1 стаканом кипятка. Поставить на огонь и кипятить 5 минут, снять с огня и настаивать 30 минут. Процедить. Принимать по 1/4 стакана 3—4 раза в день.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Раны

- Выдавить сок из апельсина. Использовать как примочку к ранам, язвам и пролежням.

Снижение аппетита, запор

- Принимать натощак плоды или сок апельсина.

Сухая кожа

- Вымыть апельсин, срезать кожуру и залить ее кипятком, держать в закрытой посуде до полного остывания, затем процедить и использовать как тоник для лица.

- Взять незрелые плоды апельсина, нарезать кружочками и положить их на лицо и шею. Держать 15—20 минут. Маска витаминизирует кожу, снимает усталость, придает коже свежесть.

АРБУЗ

Стелющаяся лиана, однолетнее растение. Корень проникает в землю на глубину до 1 м.

Стебель мощный, с усиками, которые цепляются за комочки почвы и продвигают стебель по земле.

Листья серо-зеленые, рассеченные, трех- или пятилопастные.

Цветет в июне—июле. Цветки желтые, крупные, одно- или обоеполые.

Плод — ложная ягода шаровидной или овальной формы. Собирают в августе—сентябре.

Мякоть арбуза содержит 90% воды, небольшое количество белков, легкоусвояемых углеводов, витамин С (других витаминов в арбузе содержится мало), фолиевую кислоту, щелочные вещества.

В нем много магния и калия. В лечебных целях используют плоды, включая корку.

Арбуз обладает мочегонным, антисклеротическим, противоанемичным, понижающим давление, противолихорадочным, желчегонным действием.

Внимание! Людям, страдающим метеоризмом, есть арбузы в больших количествах не рекомендуется. Больным атеросклерозом не рекомендуется употреблять арбузное варенье и арбузный мед.

Это интересно. Свое русское название арбуз получил от слова «харабюза», что в переводе с иранского означает «огромный огурец». Выращивают арбузы по всему миру.

А вот в Японии выращивают квадратные арбузы. Крестьяне считают, что такие арбузы проще транспортировать, поэтому они помещают зреющие ягоды в стеклянные квадратные сосуды, и там они растут, принимая

необычную для себя форму. Необычные арбузы стоят дорого — 90 долларов США.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Аденома предстательной железы

- Съедать ежедневно по 2 кг мякоти арбуза либо пить арбузный сок по 1—2 стакана 4 раза в день. Через 10—12 дней опухоль должна уменьшиться. Полезно смешивать арбузный сок с морковным.

Артрит

- Съедать ежедневно по 3—4 куска арбуза, при этом продолжать лечение, предложенное врачом.

Атеросклероз

- Соблюдать разгрузочную диету: рыбный день, творожный, яблочный, арбузный — 1,5 кг арбуза без корки съесть в течение дня, разделив данное количество на 5 приемов.

Воспаление толстого кишечника

- Залить 100 г высушенных и измельченных корок арбуза 2 стаканами кипятка и настаивать до охлаждения. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день.

Высокая температура

- Растереть в холодной воде арбузные семена в пропорции 1:10. Принимать по 1 чайной ложке через каждые 2 часа.

Головная боль, мигрень

- Выпить 2 стакана арбузного сока медленными глотками.
- Привязать ко лбу и вискам толстую арбузную корку.

Глисты

- Арбузные семечки высушить в духовке и пропустить через мясорубку, затем смешать с молоком в пропорции 1:10. Принимать в течение дня. В общей сложности нужно выпить 2 стакана между приемами пищи.
- Свежие арбузные семечки раздавить, но не молоть. Взять 100 г семечек и залить 1 л холодной воды, прокипятить на медленном огне, через 45 минут снять с огня. Принимать по 1 стакану 3 раза в день.

Диатез мочекислый

- Залить 2 столовые ложки измельченных корок арбуза 0,5 л кипятка, настоять, процедить. Принимать по 1/2 стакана настоя 3 раза в день за 30 минут до еды.

Дизентерия

- Высушить в духовке и истолочь в порошок арбузные корки. Сначала 2 дня подряд принимать по 1 чайной ложке в день порошок ревеня, а на третий день — 2 чайные ложки арбузного порошка. В качестве питья использовать подогретое красное вино (для взрослых) или отвар ромашки (для детей).

Желчнокаменная болезнь

- Съесть на завтрак и ужин по 500 г арбуза, а в обед пить только сырую холодную профильтрованную воду.

Запор хронический

- Съесть ежедневно по 1 кг мякоти арбуза. Через 5—6 дней запор проходит.
- Мелко нарезать и высушить арбузные корки, истолочь в порошок. Сыпать 1 столовую ложку арбузного порошка в 1 стакан настоя мяты (1 чайная ложка травы мяты на 1 стакан крутого кипятка, настаивать 20 минут), принимать до еды со сливовым вареньем. Арбузные корки хранить не более 1 года.

Изжога

- Выпить 1 стакан арбузного сока.

Ишемическая болезнь сердца

- Выжать сок из мякоти арбуза, добавить сок 2 яблок. Принимать ежедневно по 2 стакана.

Мочекаменная болезнь

- В период с 17 до 21 часа по местному времени (в это время наиболее сильно проявляется биоритм почек) набрать воды в ванну и сесть в нее, принимать теплую ванну в течение четырех часов и все это время есть арбуз. Мочиться прямо в ванну. Для женщин выход песка и камней может пройти совсем незаметно, а у мужчин может появ-

виться боль в уретре. Такие ванны следует принимать в присутствии в доме близких людей, так как может начаться гипертонический приступ.

- В течение недели питаться только арбузами и черным хлебом.

Отеки

- Семена арбуза растереть и залить холодной водой в соотношении 1:10. Принимать по 1 стакану в день, добавляя в «арбузное молочко» для вкуса сахар. Помогает при отеках, вызванных заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Ангина

- В первые 4 дня от начала заболевания полоскать горло арбузным соком 4 раза в день, используя 1/4 стакана сока.

Геморрой

- Накладывать на геморроидальные узлы тампоны, смоченные в арбузном соке, предварительно промытые холодной водой. Сок хорошо останавливает кровотечения.

Дряблая, морщинистая кожа

- Смешать 2 столовые ложки арбузного сока с 1 столовой ложкой пшеничной или овсяной муки, нанести кашицу на лицо и шею на 15 минут.

Жирная кожа

- Взять 2 чайные ложки свежего творога, смешать с равным количеством арбузного сока, прибавить 1/4 чайной ложки соли, размешать и нанести на кожу. Через 5 минут маску наложить вторично и через 15 минут смыть ее подсолненной кипяченой водой.

Ожог

- Приложить к месту ожога кусочек льда из арбузного сока. Через 2—3 дня ожог должен пройти.

- Мякоть и сок арбуза поместить в чистую стеклянную банку, закупорить и оставить при комнатной температуре на 3 месяца. Прокипяченный сок следует процедить. Смочить в нем куски марлевого бинта и наложить их на поверхность ожога на 1—2 минуты. Ожоги I и II степени проходят обычно за 1 неделю, а ожоги III степени — за 3 недели.

Остеохондроз, вегетососудистая дистония

- Влить в ванну с температурой воды 37°C 200 г растворенной пищевой соды и положить 200—300 г свежего арбуза вместе с кожурой. Принимать ванну в течение 20 минут через 1 день. Курс — 15 процедур.

Раны, синяки

- Прикладывать к ранам, порезам, синякам арбузную мякоть, раны промывать арбузным соком.

БАНАН

Большое травянистое многолетнее растение с мясистым, очень сочным стеблем — цилиндром, сложенным из черешков листьев.

Листья банана развиваются внутри влагалища предыдущего листа, трубчато свернуты и потому несимметричны. Стебель достигает высоты 6,0—7,5 м и отходит от мясистого корневища. Листья продолговатые, в количестве от 4—5 до 15, располагаются по спирали, зеленые, зеленые с бордовыми пятнами или зеленые на внешней стороне и пурпурно-красные — на внутренней.

С ростом растения при теплой погоде они разворачиваются со скоростью одного листа в неделю. Листья достигают 2,7 м в длину и 60 см в ширину.

Цветок — заостренный отросток, появляющийся из сердцевины розетки листьев на конце стебля.

Цветки белые, трубчатые, собраны кистями в двойные ряды, расположенные по спирали вдоль цветочного стебля. Каждая кисть покрыта толстым восковым прицветником в форме чехла, пурпурным снаружи и ярко-красным внутри.

Обычно прицветник открывает первые цветы через 3—10 дней. Женские цветы занимают нижние 5—15 рядов, над ними могут находиться несколько рядов гермафродитных или бесполой цветов, мужские цветы располагаются в верхних рядах. Плоды развиваются из женских цветов и становятся похожими на тонкие зеленые пальцы. Прицветники вскоре опадают, и созревшие плоды в каждой кисти превращаются в связки бананов. Количество связок меняется в разных видах и разновидностях. Обычно банан начинает плодоносить через 10—12 месяцев с момента посадки.

Мякоть зрелых бананов содержит сахарозу и фруктозу (до 20%), крахмал, органические кислоты, пектиновые, дубильные и ароматические вещества. Из минеральных веществ в них больше всего калия.

Бананы содержат аскорбиновую кислоту, пиридоксин, каротин и никотиновую кислоту.

При дозревании в искусственных условиях в бананах увеличивается количество сахаров и водорастворимого пектина.

В лечебных целях используют плоды банана. Банан обладает обволакивающим, питательным, сосудорасслабляющим и успокаивающим действием.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Депрессия

- Ежедневно съедать по 1 банану.

Кашель

- Спелые бананы протереть через сито. Протертые бананы положить в кастрюлю с горячей водой в пропорции: 2 банана на 1 чашку воды с сахаром. Снова подогреть и пить эту смесь.

Понос

- Съесть 4—5 бананов.

Язвенная болезнь желудка

- Ежедневно съедать по 1 банану перед каждым приемом пищи. Бананы способствуют зарубцовыванию язвы и содержат вещества, создающие пленку, которая защищает стенки желудка от воздействия желудочного сока.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Морщины, сухая и дряблая кожа

- Банан растереть вилкой до образования кашицы и наложить ее на лицо на 20 минут. Смыть маску теплой, а затем холодной водой. Маску делают ежедневно или через день в зависимости от состояния кожи. Курс лечения — 15—20 масок.

- Тщательно растереть 1 столовую ложку творога с 1 столовой ложкой сметаны и 1 столовой ложкой мякоти банана. Наложить на лицо на 15—20 минут. Рекомендуется при сухой и нормальной коже.

- Измельчить мякоть одного банана, добавить 1 мелко нарезанное яблоко и 1 чайную ложку оливкового масла. Затем соединить с 1 белком и добавить немного крахмала. Маску нанести на лицо и шею и смыть через 15—20 минут.

- Банан размять вилкой, добавить растительное масло в соотношении 1:1, чтобы получилась кашица. Маску нанести на кожу лица и шеи на 20 минут, затем смыть — сначала горячей, а потом холодной водой.

- Зрелый банан размять вилкой в кашицу, добавить 30 г сливок и 1 столовую ложку крахмала, все смешать (мешать до тех пор, пока масса не станет похожа на сметану). Перед нанесением маски веки смазать питательным кремом. Приготовленную массу нанести на кожу тонким слоем, по мере ее высыхания наложить второй слой, особенно уделяя внимание местам, где есть морщины. Сверху лицо прикрыть марлей или тонким слоем ваты. Маску держать 30—40 минут, затем снять тампоном, смоченным в теплой воде. Рекомендуется для сухой кожи. Маску применять

через день. Курс — 10 процедур. Через 1—2 месяца курс повторить.

- В растертый яичный желток добавить 1 чайную ложку мякоти банана, 1 чайную ложку растительного масла и 1 чайную ложку сметаны. Все постепенно смешать (сметану добавить в последнюю очередь). Для густоты можно прибавить ячменной муки, черного хлеба. Снимается маска слабым чаем.

- Смешать 1 чайную ложку размятой мякоти банана, 2 чайные ложки жирного творога, 1/2 яичного желтка и 1 чайную ложку камфорного масла. Творог тщательно растереть с бананом, затем смешать с желтком и камфорным маслом, все растереть до получения однородной массы и нанести на 20 минут на лицо. Маску смыть водой, лицо сполоснуть настоем ромашки или чаем и еще влажное смазать питательным кремом. Маска хорошо смягчает и делает эластичной сухую кожу.

- Размять вилкой мякоть 1 банана и натереть 1 свежий огурец на мелкой терке. Все смешать, добавить 2 столовые ложки оливкового масла. Нанести маску на лицо, держать ее около 30 минут, а затем смыть прохладной водой.

БАРБАРИС

Кустарник высотой до 2—3 м. Стебель с колючками. Листья очередные, обратнойцевидные. Цветки желтые, собраны в пониклые кистевидные соцветия. Цветет в конце мая—июне. Плод — красная продолговатая мелкая кислая ягода. Плодоносит в сентябре—октябре.

Ягоды барбариса содержат до 7% сахаров, большое количество яблочной и лимонной кислот, до 150 мг/100 г аскорбиновой кислоты, рутин, пектиновые и дубильные вещества, а также много калия (до 37 мг/100 г). Листья

богаты аскорбиновой кислотой и каротином. Для лечения используют плоды, листья, кору и корни. Плоды собирают созревшими, корни — поздней осенью, листья — весной.

Плоды барбариса обладают мочегонным, успокаивающим, противовоспалительным, возбуждающим аппетит, желчегонным действием. Сок из ягод барбариса помогает при лихорадке, пневмонии, кашле и диабете.

Внимание! Барбарис в свежем виде практически в пищу не употребляют, так как он обладает кислым вяжущим вкусом.

Артрит

● Залить 20 г плодов барбариса 0,5 л кипятка, настаивать сутки. Выпить в течение дня.

Гепатит

● Измельчить 1 столовую ложку листьев барбариса, залить 1/2 стакана 70-процентного спирта, настаивать 2 недели в темном месте при комнатной температуре. Процедить, принимать по 30 капель 3 раза в день.

Жажда при сахарном диабете

● Измельчить цветки барбариса, залить 1 чайную ложку 1 стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 10 минут. Процедить, принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

● Измельчить сухие плоды барбариса, залить их кипятком в соотношении 1:10. Настаивать 2 часа в термосе. Процедить, принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Маточное кровотечение, понос

● Залить 1 чайную ложку измельченной коры или корней барбариса 2 стаканами холодной воды, настаивать 4 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день.

БРУСНИКА

Брусника — многолетнее вечнозеленое полукустарниковое растение высотой до 20—30 см. Листья мелкие, эллипсовидной формы, плотные, твердокожистые, блестящие, темно-зеленого цвета, со слегка завернутыми краями. Цветки бледно-розовые, собраны в мелкие густые кисти по 10—20 штук, имеют форму колокольчиков. Цветет в мае—июне. В конце августа—сентябре созревают ярко-красные кисловатые и приятные на вкус ягоды.

В ягодах брусники содержится целый набор полезных биологически активных веществ, сахаров (9—12%), органических кислот (яблочная, молочная, салициловая, бензойная). Среди кислот особое место занимает бензойная.

Брусника — хороший витаминоноситель. В качестве лекарственного сырья используют ягоды и листья. Ягоды собирают созревшими осенью, листья — весной во время цветения (скрученные и красные листья для лечения непригодны). Растение обладает противогрибковым, противовоспалительным, регулирующим солевой обмен действием.

Внимание! Свежие ягоды брусники и сок из нее противопоказаны при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, а при болезнях почек сок можно принимать только после консультации с врачом!

Это интересно. Многие знахари считают корень брусники магическим средством, способным привораживать и защищать от нечистой силы. Собрать корень брусники надо перед праздником Святой Троицы, а затем еще три года держать под матрасом, после чего хранить в закрытой глиняной посуде.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Артрит

● Залить 2 чайные ложки листьев брусники 1 стаканом воды, кипятить 15 минут, охладить, процедить. Выпить в течение дня небольшими глотками. Можно применять и настой листьев брусники: 20 г сухих листьев залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

Высокая температура

● Выжать сок из ягод брусники и выпить, разбавив теплой кипяченой водой.

Гастрит с пониженной кислотностью, понос

● Полезны свежие, моченные в воде, сушеные, вареные с сахаром ягоды брусники.

Гипертония, авитаминоз, кашель, понос

● Отобрать плотные ягоды брусники. Половину ягод томить до мягко-

сти в духовке, из второй половины выжать сок. Из томленных ягод выжать сок и смешать с соком из свежих ягод, подсластить сахаром или медом, добавить водку (1 столовую ложку водки на 1 л сока), тщательно размешать и разлить по бутылкам для хранения. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Головная боль, гипертония, грипп, простуда

● Разбавить 50 г сока брусники 3/4 стакана охлажденной кипяченой воды, добавить сахар или мед по вкусу. Пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день после еды.

Дизентерия, боли в желудке, суставный ревматизм

● Залить 10 столовых ложек ягод брусники 0,5 л водки, настоять один месяц, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Чем дольше настаиваются ягоды (даже год и больше), тем ценнее настойка и тем сильнее она действует. При дизентерии принимать по 1 чайной ложке настойки 3—4 раза в день до еды, при болях в желудке — по 10—20 капель на кусочек сахара (или запивая глотком воды), при хроническом ревматизме — по 1 чайной ложке, запивая водой, 3—4 раза в день в течение длительного времени.

Дисбактериоз

● Добавлять в чай ягоды брусники в свежем или сушеном виде. Такой чай

рекомендуется пить тем, кто только что прошел курс лечения антибиотиками или принимает их.

Желчнокаменная болезнь

- Взять 3 столовые ложки ягод и листьев брусники, 2 столовые ложки измельченной травы зверобоя, 1 столовую ложку череды трехраздельной, залить 3 стаканами кипящей воды, настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 стакану мелкими глотками 3 раза в день за 1 час до еды.

Запор

- Замочить на ночь чистые и перебранные ягоды брусники, утром процедить. Брусничная вода, которую получают от вымачивания ягод брусники, имеет слабительное свойство, и в то же время в народной медицине считается, что она «гонит» солитера.

Кашель

- Для облегчения отделения мокроты полезно принимать внутрь сироп брусничного сока с сиропом сахара или меда. Принимать надо довольно часто по 1 столовой ложке. Во время лечения этим средством полезно пить вместо чая и воды отвар из клубники.

Лейкоз

- Есть ягоды брусники в любом виде. Заварить 20 г сухих листьев 1 стаканом кипятка. Настаивать 1 час. Процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Малокровие, радиоактивное облучение, сахарный диабет

- Взять 1 столовую ложку ягод брусники, залить 1 стаканом воды, кипятить на медленном огне 10 минут, настаивать под крышкой 1 час. Пить по 1 стакану 2 раза в день после еды.

- Измельченные свежие ягоды брусники залить кипятком в соотношении 1:10. Настаивать 30 минут, принимать по 1 стакану 3 раза в день.

Маточные кровотечения

- Взять 2 столовые ложки брусничных листьев, положить в эмалированную посуду, залить 1 стаканом холодной воды и поместить на кипящую водяную баню на 30 минут, после чего остудить, процедить, отжать. Принимать по 1/3—1/2 стакана 2—3 раза в день. Хранить в холодном месте не более 2 суток.

Мочекаменная болезнь, колит, гастрит

- Облить 100 г ягод брусники кипящей водой, а затем настаивать в 1 стакане охлажденной кипяченой воды 6 часов. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день перед едой.

Подагра, остеохондроз, артрит, полиартрит

- Залить 100 г брусничных листьев 2,5 л крутого кипятка, парить 2 часа, процедить и добавить 1 стакан водки.

Поставить на огонь и томить 15 минут, не доводя до кипения. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 6 месяцев, а при полиартрите пить, пока не пропадут осадки в моче.

Простуда

● Залить 200 г ягод брусники 1 л водки, настаивать 2 недели, периодически встряхивая. Хранить, не процеживая. При сильном охлаждении, чтобы не заболеть, принимать по 2 столовые ложки настойки 1—2 раза в день.

Рак желудка

● Залить 1 столовую ложку измельченных листьев брусники 2 стаканами горячей воды, кипятить в закрытой эмалированной посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охлаждать при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимают по 1/4 стакана 3—4 раза в день до еды.

Рак кожи

● Съедать ежедневно по 1/2—1 стакану ягод брусники 1—2 раза в день.

Ревматизм, нарушение обмена веществ, подагра

● В летний период есть в больших количествах свежие ягоды брусники, черники.

● При суставном ревматизме полезны сок или варенье из ягод брусники. Принимать по 5—6 столовых ложек в день в течение 3—6 месяцев.

Сахарный диабет

● При диабете благотворное влияние оказывают свежие ягоды брусники.

Туберкулез легких

● Взять 2 столовые ложки листьев брусники, залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 30 минут на водяной бане, охладить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Цинга, понос

● При цинге или поносах рекомендуется есть брусничное варенье.

Цистит, нефрит, отеки

● Залить 1 столовую ложку измельченных листьев брусники одним стаканом кипятка, настаивать либо 1 час под крышкой, либо 30 минут в термосе. Процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды.

● Залить 1 столовую ложку сухих измельченных листьев брусники 1 стаканом кипятка, настаивать под крышкой 30 минут. Затем поставить на огонь и кипятить 5 минут. Процедить. Принимать по 3 столовые ложки 3 раза в день.

Энурез

● При ночном недержании мочи употреблять смесь из ягод и листьев брусники с добавлением 2 столовых ложек травы зверобоя. Эту смесь залить 3 стаканами воды. Поставить на огонь и кипятить 10 минут. Полученный отвар выпить в течение дня, начиная с 16 часов.

● При ночном недержании мочи у детей: взять 2 столовые ложки смеси ягод и листьев брусники, заварить смесь 2 стаканами кипятка, настаивать 10 минут на слабом огне, охладить, процедить. Половину полученного настоя дать ребенку в течение дня в несколько приемов, вторую часть пусть он выпьет перед сном.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Выпадение волос, перхоть

● Уход за волосами: приготовить отвар ягод брусники, ополаскивать волосы после мытья головы теплым отваром. Способствует уменьшению зуда кожи головы и уничтожает перхоть.

Солнечный ожог

● Хорошее воздействие на обожженные участки кожи оказывают компрессы из размятых плодов брусники.

Стоматит, пародонтоз

● Залить 10 г сухих листьев брусники 1 стаканом горячей воды, кипятить на водяной бане 30 минут, остудить, процедить, довести объем до первоначального. Полоскать рот через каждые 2—3 часа.

ВИНОГРАД КУЛЬТУРНЫЙ

Древесная лиана со стволом длиной до 30 м.

Листья очередные, округлые, почковидные или пятиугольные, цельные

или трех- и пятилопастные. Мелкие цветки собраны в метельчатые соцветия. Цветет в мае. Плод — ягода. Плодоносит в августе—сентябре.

В винограде содержатся глюкоза, фруктоза, сахароза, до 80% воды, азотистые вещества, органические кислоты (винная, глюкуроновая, яблочная, лимонная, янтарная, щавелевая), дубильные вещества и пектины.

Плоды винограда характеризуются разнообразным набором биологически активных веществ: витаминов (аскорбиновая кислота, тиамин, рибофлавин, фолиевая и никотиновая кислоты), антоцианов, флавоноидов, гормонов, эфирных масел.

Для лечения используют плоды и листья. Листья собирают в мае—июне, плоды — в августе—сентябре. Виноград обладает мочегонным, послабляющим и отхаркивающим действием.

Ягоды винограда — прекрасный диетический продукт, они усиливают обмен веществ, помогают при отсутствии аппетита, нормализуют кровяное давление, помогают при различных сердечно-сосудистых заболеваниях, способствуют очищению организма от радионуклидов.

Сок винограда обладает тонизирующим действием. Снижает количество холестерина в крови, температуру и артериальное давление. Он показан при истощении нервной системы, упадке сил.

Листья винограда обладают антисептическим, противовоспалительным, кровоостанавливающим и ранозаживляющим действием.

Из винограда после сушки получается изюм, богатый железом, медью, йодом, витаминами.

Внимание! При склонности к поносам, ожирению, при болезнях желудка, сопровождающихся поносами,

сахарном диабете и хронических фарингитах виноградный сок противопоказан.

Это интересно. Оказывается, аромат в виноградных ягодах сосредоточен в кожице и около нее, а у косточек запаха почти нет. Красящие оттенки также сосредоточены в кожице. Мякоть чаще всего вовсе не окрашена, но зато именно она богата глюкозой и фруктозой, полезными для человеческого организма.

Виноградные листья украшали жезл бога виноделия Диониса.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Атеросклероз

- Пить виноградный сок надо за час до еды 3 раза в день по 1 стакану на прием в течение 1—1,5 месяцев.

Высокая температура

- При высокой температуре у ребенка обтереть его отваром кислого винограда.

Дизентерия

- В 1/2 стакана свежего кислого (из зеленых, незрелых плодов) сока винограда добавить 1/4 стакана горячего крепкого чая, в котором растворить 4 чайные ложки сахарного песка. Выпить всю порцию за 1 раз. Через 1,5—2 часа наступает улучшение.

Ларингит

- Отварить 2 столовые ложки сушеного белого винограда в 1 стакане воды.

Добавить 1 столовую ложку сока лука. Принимать по 1/3 стакана 3—4 раза в день в теплом виде, можно с медом. Помогает при охриплости.

Маточное кровотечение

- Растереть сухие листья винограда в порошок, принимать его по 1—2 г три раза в день.

Отеки, запор

- Сжечь виноградные прутья, угольки растереть в порошок, взять 2—3 столовые ложки растертых угольков, размешать в 0,5 л воды и варить, пока останется около 3/4 стакана. Пить по 1/2 стакана перед обедом в течение 15—20 дней.

Подагра

- В течение 3 месяцев ежедневно есть виноград, затем пить виноградный сок утром и вечером за час до еды по следующей схеме: 3 дня — по 1/4 стакана, 5 дней — по 1/2 стакана, 5 дней — по 3/4 стакана, 5 дней — по 1 стакану, 5 дней — по 1,25 стакана.

Сердечная слабость

- Заварить 30 г изюма 1 стаканом кипятка, поставить на огонь и кипятить 10 минут. Отстаивать 1 час. Принимать настой по 1/3 стакана 3 раза в день, ягоды съесть в два приема.

Туберкулез легких

- Есть как можно больше винограда. Но не следует просто глотать ягоды,

лучше давить их во рту. Примерно половину косточек выплевывать, а другую половину — глотать.

Хронический запор

- Выпивать ежедневно по 2 стакана сока 3 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения — 2 месяца.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Ангина, пародонтоз

- Залить 1 столовую ложку изюма 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа. Полоскать горло и рот.

Раны, фурункулы, пролежни, язвы

- Измельчить свежие молодые виноградные листья до образования однородной кашицы. Завернуть кашицу в марлю и прикладывать к больным местам. Через 1 час обмыть больное место кипяченой водой. Холодные виноградные компрессы делать 10 раз в день до полного заживления ран.

Увядающая кожа

- Надрезать 3—5 ягод винограда и соком смазать лицо и шею. После такой 20-минутной маски кожа становится замечательно гладкой.

ВИШНЯ ОБЫКНОВЕННАЯ

Дерево или кустарник с тонкими повисшими ветвями и блестящей корой. Листья яйцевидные. Цветки бе-

лые, ароматные, собраны в простой зонтик.

Цветет в апреле—мае. Плод — красная шаровидная ягода. Плоды созревают в июне—августе.

Среди сахаров в плодах вишни преобладает глюкоза, а среди органических кислот — лимонная и яблочная.

Содержание аскорбиновой кислоты в вишнях невысокое, но в ней имеются другие ценные витамины: рибофлавин, никотиновая кислота, рутин, каротин, фолиевая кислота и инозит — вещество, активно участвующее в регуляции обмена веществ.

В качестве лекарственного сырья используют плоды, семена, плодоножки, ветки, листья и вишневый сок.

Плоды и плодоножки собирают в июле—августе, ветки и листья — в мае. Ягоды вишни обладают легким слабительным, а также отхаркивающим, сахаропонижающим и антисептическим действием.

Плодоножки применяют как мочегонное и кровоостанавливающее средство, листья и ветки — как успокаивающее средство.

Внимание! Косточки вишни ядовиты.

Это интересно. Плиний-старший писал, что римский полководец Лукулл, завоевав Цераз Понтийский (Крым и Черноморское побережье Кавказа) и въезжая победителем в Рим, вез целое вишневое дерево с плодами, вывезенное с покоренных земель как лучшее завоевание.

Артрит

- Рекомендуются ежедневно съедать по 20 ягод вишни.

Бессонница

- Залить 1 столовую ложку сушеных ягод вишни 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа. Процедить, принимать перед сном.

Носовое кровотечение

- Измельчить свежие листья вишни и вложить их в виде тампона в ноздрю.

Отеки

- Залить 2 столовые ложки плодонжек вишни 2 стаканами воды, кипятить на водяной бане 15 минут, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

- Залить 1 чайную ложку плодонжек вишни 1 стаканом кипятка, настаивать под крышкой 30 минут. Процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день до еды.

Плеврит

- Сок и мякоть вишни обыкновенной принимать по 1/4 стакана 3 раза в день после еды.

ГОЛУБИКА ЛЕСНАЯ, ИЛИ ГОНОБОБЕЛЬ

Листопадный кустарник высотой до 120 см, с сизо-голубыми, обратно-яйцевидными листьями.

Цветки белые или розовые, кувшинчатые, располагаются по 1—3 на концах укороченных веточек. Цветет в мае—июне.

Плоды — синевато-черные ягоды с сильным голубовато-сизым налетом, 9—12 мм в диаметре, с зеленоватой

мякотью. Плоды созревают примерно через два месяца после цветения.

Ягоды голубики богаты аскорбиновой кислотой и флавоноидами.

Для лечения используют плоды и листья. Плоды собирают созревшими в середине лета, а листья — во время цветения.

Ягоды голубики обладают противовосклеротическим, противовоспалительным, противоопухолевым, общеукрепляющим, сахароснижающим действием. Они улучшают память, повышают концентрацию внимания.

Это интересно. Голубику часто называют «пьяной ягодой». Но этой ягоде зря приписывают опьяняющие свойства. Пьянит тех, кто приходит в лес собирать голубику, не эта голубая ягода, а ее вечный сосед — болотный багульник, богатый эфирными маслами, способными вызывать у человека довольно неприятные симптомы — тошноту, головокружение, головную боль. Но не исключено, что постоянное воздействие эфирных масел багульника на соседку-голубику тоже не проходит бесследно — пропитанная парами активных летучих веществ, голубика на некоторое время может приобретать самостоятельные дурманящие свойства.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Ангина

- Залить 100 г сухих ягод голубики 0,5 л воды, кипятить, пока количество воды не уменьшится до 0,3 л. Полоскать горло.

Болезни сердца

- Заварить 1 столовую ложку измельченных веточек и листьев голуби-

ки 1 стаканом кипятка, кипятить 5 минут, охладить, процедить. Отвар принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Заболевания печени и почек

● Сок из ягод голубики пить по 1/4—1/2 стакана 3 раза в день.

Запор

● Залить 50 г листьев голубики 1 стаканом горячей воды, кипятить 30 минут, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 1 столовой ложке 4—6 раз в день перед едой.

Сахарный диабет

● Ежедневно съедать по 250 г свежих ягод 2—3 раза в день.

● Залить 1 столовую ложку молодых побегов и листьев голубики 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут. Охладить, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Холецистит, колит

● Съедать ежедневно по 300—400 г ягод.

● Настоять 20 г сушеных ягод в 1 стакане кипятка в течение 1 часа. Пить по 1/4 стакана через каждые 3 часа.

Язвенная болезнь желудка, сахарный диабет, малокровие

● Залить 2 чайные ложки листьев голубики 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут и пить как чай.

● Залить 1 столовую ложку сушеных ягод голубики 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Процедить, принимать по 1/4 стакана 3—4 раза в день до еды.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Солнечный ожог

● Хорошее воздействие на обожженные участки кожи оказывают компрессы из размятых плодов голубики.

Угри, расширенные поры

● Сок или листья голубики используют в свежем виде для масок, они питают кожу, стягивают ее, оказывают противовоспалительное действие.

ГРАНАТ

Небольшое дерево или кустарник. Листья супротивные, блестящие, кожистые, продолговато-ланцетные. Цветки пурпурные, реже белые или желтоватые. Цветет в мае—июне. Плод — округлый, с кожистым околоплодником белого или зеленоватого цвета. Плодоносит в сентябре—октябре. Семена ярко-красные, сочные, кисло-сладкие на вкус.

Плоды граната богаты лимонной, яблочной и щавелевой кислотами. В них также содержатся дубильные и пектиновые вещества.

Высушенная кожура плодов граната содержит фитонциды, дубильные и пектиновые вещества и поэтому применяется при лечении поноса, энтерита, язвенного колита. В качестве лекарственного сырья используют корни, кору, цветки, плоды, околоплодники и сок. Корни собирают осенью, кору

ветвей — весной, цветки — в июне—июле, плоды после созревания.

Цветки и околоплодник обладают вяжущим и противовоспалительным действием. Кору используют для изгнания глистов.

Плоды и сок обладают мочегонным, желчегонным, обезболивающим, противовоспалительным и витаминным действием.

Это интересно. В Древней Греции считалось, что женщина, проглотившая зерна граната, не может расторгнуть брак.

Существует миф, что бог подземного царства Аид похитил дочь Зевса красавицу Персефону и заставил ее проглотить гранатовые зернышки.

Только с таким условием грозный подземный царь был согласен отпустить ненадолго Персефону на землю повидаться с матерью — богиней плодородия Деметрой.

Персефона проглотила зернышки и посетила своих отца и мать, а потом вернулась к мужу. С этих пор она две трети года жила с матерью на земле, а треть — с мужем в его мрачном царстве. И когда Персефона жила у матери, то вся природа ликовала, зеленели травы, распускались цветы, начинали плодоносить деревья. А едва она спустилась к Аиду, Деметра начинала горевать, и природа, прислушиваясь к ее настроению, замирала, увядали цветы, ветер сердито срывал желтые листья, наступала зима.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Атеросклероз, малокровие

● Пить по 1—2 стакана сока граната в день.

Понос

● Залить 1 столовую ложку измельченного околоплодника или цветков граната 1 стаканом воды, кипятить на водяной бане 15 минут, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день до еды.

● Залить 1 столовую ложку измельченной корки граната 1 стаканом кипятка, проварить на слабом огне 10 минут, снять с огня, накрыть крышкой, дать настояться еще 10 минут, после чего процедить и выпить весь стакан отвара сразу.

Потеря или снижение аппетита

● Пить по 1/2 стакана гранатового сока за 30 минут до еды.

Хронический кашель

● Залить 1 столовую ложку кожуры граната 1 стаканом кипятка, настаивать под крышкой до тех пор, пока вода не приобретет розовый цвет. Пить по 1 стакану теплого настоя в день.

Энтерит, отеки, сахарный диабет

● Залить 1 чайную ложку высушенных цветков граната 1 стаканом кипятка, настаивать 10 минут. Пить как чай с медом за 20 минут до еды.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Ангина

● Высушить семена граната и размолоть их до образования порошка. За-

лить 1 столовую ложку порошка 1 стаканом воды, поставить на огонь и кипятить 10 минут. Дать настояться. Полоскать горло.

- Полоскать горло соком граната.

Воспаление кожи

- Промывать кожу соком граната.

Ушиб, боль в суставах

- Взять 2 столовые ложки высушенных и измельченных корней граната, смешать с 2 чайными ложками сока алоэ и 1 столовой ложкой вазелина. Все тщательно растереть. Смазывать больные места.

ГРЕЙПФРУТ

Вечнозеленое дерево высотой до 10 м с округлой кроной. Плоды крупные, желтые, шаровидные. Мякоть кисло-горькая. Плоды располагаются на ветке пучками подобно винограду.

Грейпфруты — высоковитаминные плоды. Более ценными считаются крупные плоды. Они содержат 7% сахаров (половину из которых составляют фруктоза и сахароза), органические кислоты, пектиновые вещества, минеральные соли, гликозиды и большое количество витамина Р, который способствует предотвращению кровоизлияний, а также рибофлавин и каротин.

Для лечения используют плоды. Грейпфрут возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, способствует понижению кровяного давления, очень полезен при функциональных расстройствах печени. Грейпфрут обычно рекомендуют людям, страдающим по-

вышенной утомляемостью, ослабленным после перенесенных заболеваний или операций, как общеукрепляющее средство для повышения жизнедеятельности организма.

Это интересно. Лимонная кислота, находящаяся в мякоти грейпфрута, во время чистки кожуры плода соединяется с содержащимися в ней гликозидами, в результате чего появляется горечь.

Атеросклероз, гипертония, переутомление

- Принимать по 1/4 стакана грейпфрутового сока за 20—30 минут до еды.

Потеря или снижение аппетита

- Грейпфрутовый сок с мякотью пьют при отсутствии аппетита.

ГРУША ОБЫКНОВЕННАЯ

Дерево высотой до 30 м с широкопирамидальной кроной. Ветки с колечками, покрыты морщинистой корой. Листья очередные, овальные. Цветки белые или розовые, собраны в щитки. Плоды грушевидной или округлой формы, сочные. Цветет в апреле—мае, плоды созревают в конце сентября — в октябре.

Груши содержат витамины С и РР, арбутин, хлорогеновую кислоту, большое количество железа, много дубильных веществ, особенно у диких растений. В качестве лекарства используют плоды, которые собирают после со-

зревания. Груши способствуют нормальному функционированию желудочно-кишечного тракта.

Отварные груши используют при кашле и для нормализации мочеотделения. Отвар груш снимает высокую температуру. Грушевый отвар совместно с овсяным используют для лечения поносов.

Понос, аллергия

- Взять 100 г сухих измельченных груш и залить 1 л воды, поставить на огонь и кипятить 30 минут. Настаивать 2 часа, отвар процедить. Принимать отвар по 1/2 стакана 3 раза в день.

- Взять 100 г овсяной крупы или геркулеса, залить 1,5 л воды, кипятить 20 минут, настаивать 2 часа, процедить. Приготовить грушевый отвар по предыдущему рецепту. Отвары смешать. Принимать по 1 стакану 2 раза в день. Смесь отваров способствует лечению аллергии.

- Взять 100 г сухих измельченных груш и залить 1 л воды, поставить на огонь и кипятить 30 минут. Развести в холодной воде крахмал и добавить его в кипящий грушевый отвар. Заварить, помешивая. Охладить, принимать по 1 стакану в день.

ДЫНЯ

Однолетнее травянистое растение. Плоды крупные, многосемянные, с сочной, ароматной, сладкой мякотью.

Дыни богаты сахарами, большая часть которых представлена сахарозой. В них гораздо больше витаминов, чем в арбузах, и очень много железа. Для лечения используют плоды, которые собирают после созревания. Дыню можно использовать при ожирении, при нарушениях холестеринаво-

го и жирового обмена. Дынный сок полезен при интоксикациях, мочекаменной диатезе, проблемах с желудочно-кишечным трактом, артрите и сахарном диабете.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Боли в суставах

- Съесть по 3 ломтика дыни утром и вечером. Через неделю наступит облегчение.

Диатез, болезни почек, артрит, дискинезия желчевыводящих путей, запор

- Съесть по 1,5–2 кг свежей мякоти дыни в течение дня (по 300–400 г за прием). Для ликвидации запора надо съесть по 500 г за прием.

Радикулит

- Принимать по 1/3 стакана сока дыни 3 раза в день. Боль может пройти через сутки.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Аллергия

- Добавить в теплую воду ванны 1 стакан сока дыни или просто побросать в ванну кусочки дыни. Курс — 7 процедур.

Прыщи

- Распарить кожу лица и протереть ее дынным соком. Через неделю исчезнут прыщи и улучшится цвет лица.

Синяки, ожоги

- Прикладывать к пораженному месту дынную корку внутренней стороной. При ожоге надо проколоть пузырь, обмыть место холодной водой, а затем уже приложить корку.

ЕЖЕВИКА СИЗАЯ

Небольшой полукустарник. Листья тройчатые, с ромбическими яйцевидными листочками. Цветки крупные, белые, собраны в щитковидные кисти. Цветет с июня до осени. Плод — черная сложная костянка.

По количеству биологически ценных веществ ежевика превосходит малину. В ней содержатся флавоноиды (до 30 мг/100 г), антоцианы, аскорбиновая кислота, каротин, тиамин, рибофлавин, много пектинов.

В качестве лекарственного сырья используют плоды, листья, цветки. Листья и цветки собирают в июне—августе, плоды — в июле—августе.

Плоды и листья ежевики обладают успокаивающим и общеукрепляющим действием.

Ягоды и ежевичный сок хорошо утоляют жажду, оказывают жаропонижающее действие.

Спелые ягоды могут оказывать легкое слабительное действие, а недозрелые — вяжущее. Цветки оказывают противовоспалительное, вяжущее, кровоостанавливающее действие.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Боль в желудке, понос

- Залить 2 столовые ложки цветков ежевики 2 стаканами кипятка, нагреть на водяной бане 15 минут, настаи-

вать 30 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана в теплом виде 3 раза в день.

- Детям от поноса давать высушенные плоды ежевики по 1/2 чайной ложки 3 раза в день.

Высокая температура

- Есть свежие плоды ежевики и пить ежевичный сок.

Подагра, сахарный диабет, малокровие

- Залить 1 столовую ложку сушеных и измельченных в порошок плодов ежевики 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут под крышкой. Пить в 2 приема перед едой.

Экзема, грибок кожный

- Смешать 2 части листьев ежевики и 1 часть цветков календулы. Заварить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка и настаивать в теплом месте 20 минут. Принимать по 1 столовой ложке через каждые 2 часа.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Ангина

- Залить 2 столовые ложки цветков ежевики 2 стаканами кипятка, нагреть на водяной бане 15 минут, настаивать 30 минут, процедить. Полоскать горло.

Жирная кожа

● Нанести на кожу маску из свежих раздавленных ягод ежевики. Такая маска снижает сальность, способствует закрытию пор, очищает кожу.

ЗЕМЛЯНИКА ЛЕСНАЯ

Многолетнее травянистое растение с коротким корневищем и длинными ползучими ветвями. Листья сложные, тройчатые, сверху почти голые, снизу волосистые, что отличает землянику лесную от земляники садовой. Цветки правильные, белые. Цветет в мае—июне. Плод — красная ягода с загнутым книзу чашелистиком, а у земляники садовой он прижат к плоду.

Плоды земляники содержат фитонциды. Они богаты биологически активными веществами, органическими кислотами, пектиновыми и дубильными веществами. Для лечения используют плоды, листья и корневища. Листья собирают во время цветения, плоды — в июле, корневища — в сентябре.

Свежие ягоды земляники обладают способностью выводить почечные и печеночные камни, предупреждают развитие склероза сосудов головного мозга, лечат язву желудка и двенадцатиперстной кишки. Такими же свойствами обладают листья и корневища.

Следует учитывать, что при всей схожести свойств земляники лесной и садовой в лесной они значительно сильнее выражены.

Внимание! Земляника противопоказана при беременности и людям, склонным к аллергическим реакциям.

Это интересно. Существует красивая легенда. Однажды Христос-ребенок шел по лесу. Цветущие травы

склонялись перед ним в поклоне. А аленький изящный цветок, терпящийся в листве у самой земли, переживал, что Спаситель не заметит его. Но Христос увидел скромное растение и поцеловал его. С тех пор каждый год к середине лета на отмеченном Богом цветке вызревают алые ягодки, чудесные на вкус и поразительно ароматные.

В старинных русских лечебниках о землянике было написано: «...Вода из ягод земляничных и желтость с тела сгонит, и жилы дыхательные отворит, и сердце укрепляет, и силу подает, и камень изнутри истребит, и прокаженным вельми пользу творит».

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Авитаминоз

● Залить 1 столовую ложку сухих измельченных листьев земляники 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа. Принимать по 1/2 стакана ежедневно перед едой.

Аллергия

● Залить 1 столовую ложку измельченных листьев земляники 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Болезни почек

● Залить 1 столовую ложку измельченных листьев и ягод земляники 2 стаканами воды, кипятить 15 минут, настаивать 30 минут. Процедить. Пить по 1 стакану 2 раза в день.

Гастрит, колит

- Залить 1 столовую ложку листьев земляники 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать 6—8 часов. Процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Глисты

- Съесть натощак 3 кг ягод земляники с селедкой и луком. Таким лечением можно избавиться от солитера, круглых глистов и остриц.

Грипп

- Заварить чай из листьев земляники, добавив мед и лимон по вкусу. Необходимо выпивать не меньше 3—5 стаканов такого чая в день.

Злокачественные новообразования

- Залить 2 столовые ложки сухих измельченных листьев и корней земляники 3 стаканами кипящего березового сока, укутать полотенцем и настаивать 2 часа. Процедить и принимать по 3/4 стакана 3 раза в день до еды.

Малокровие, простуда, подагра, желчнокаменная болезнь

- Залить 2 столовые ложки ягод земляники 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Выпить всю дозу за 3—4 приема в течение дня, ягоды тоже съесть.

Миокардит

- Заварить 3—4 кустика лесной земляники вместе с корнем в чайнике и пить как чай с сахаром. Курс лечения — 1 месяц.

Обильные менструации

- Залить 1 столовую ложку листьев земляники 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать 6—8 часов. Процедить. Принимать по 1/2 стакана в день.

Повышенное кровенное давление

- Съесть ежедневно по 1 стакану свежих ягод земляники лесной.

Подагра

- Съесть ежедневно по 3 полных стакана земляники. Через 3 недели наступит улучшение. Или принимать каждый день по 1/2 стакана сока земляники.

Сахарный диабет

- Ежедневно выпивать по 1/2 стакана сока земляники лесной.

Сердечная астма

- При удушье 1 столовую ложку листьев земляники залить 2 стаканами воды. Уварить до половины объема. Принимать по 1 столовой ложке через каждые 2 часа.

Угри, кожная сыпь, прыщи

- Залить в термосе 50 г ягод земляники 1 л кипятка. Дать настояться в течение ночи. Выпить настой в течение дня.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Ангина

- Залить 50 г сухих измельченных листьев земляники и малины 1 л холодной воды, оставить на ночь, а утром довести до кипения, варить на слабом огне в закрытой посуде 15 минут, настаивать, укутав, 5—6 часов, процедить. Теплым отваром полоскать горло каждые 2 часа.

Геморрой

- Залить 1 столовую ложку листьев земляники 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут. Процедить. Делать клизмы и обмывать область заднего прохода.

Кариес

- Для профилактики полоскать ежедневно рот свежим соком земляники.

Насморк

- Делать паровые ингаляции: в плоскую миску налить немного кипящего отвара листьев земляники и дышать, накрывшись с головой махровым полотенцем. Одновременно отвар принимать 2—3 раза в день по 1 стакану после еды, ингаляции делать 2—3 раза в день, обязательно на ночь.

Раны

- Залить 1 столовую ложку измельченных листьев земляники 1 стаканом кипятка, кипятить 5 минут. Настаивать 2 часа. Процедить. Промывать раны.

- Промывать раны свежим соком земляники.

- Свежие листья земляники распарить и накладывать на пораженные места.

Расширенные поры

- Смазывать кожу свежим земляничным соком.

Сухая кожа

- Смешать 250 г клубники, 1/2 чайной ложки соды, 5—10 капель спирта, 1/4 стакана молока. Полученную массу нанести на кожу и держать 15 минут. Смыть теплой водой.

Недостаточная пигментация кожи

- Залить 1 стакан свежих ягод земляники 1,5 стакана водки, настаивать 1 месяц в темном месте при комнатной температуре. Процедить и использовать как лосьон.

Экзема

- Ягоды земляники растереть и прикладывать, предварительно завернув в бинт, к пораженным местам. Компрессы делать в течение 3—4 дней.

КЛЮКВА БОЛОТНАЯ

Вечнозеленый стелющийся полукустарник. Листья мелкие, кожистые. Цветки мелкие, розовые на длинных цветоножках.

Цветет в мае—июне. Плод — темно-красная сочная ягода. Созревают ягоды в конце сентября.

Клюква отличается высоким содержанием аскорбиновой кислоты. В ней много органических кислот (лимонная, хинная, бензойная и др.).

Из клюквы выделена уросоловая кислота, близкая по природе к гормонам, которая способна тормозить процесс асептического воспаления.

Для лечения используют зрелые плоды. Клюква обладает жаропонижающим, противочинготным, мочегонным, бактерицидным действием. Клюква активизирует умственную и физическую работоспособность.

Клюква также обладает способностью повышать секрецию желудочного сока. Поэтому ее часто применяют для лечения гастритов с пониженной кислотностью и панкреатитов.

Напитки из ягод усиливают действие антибиотиков и сульфаниламидных препаратов, в частности при лечении пиелонефрита.

Свежий сок ягод клюквы, клюквенный морс и экстракт предупреждают образование некоторых видов камней в почках, стимулируют функцию поджелудочной железы, рекомендуются при глаукоме.

Свежий сок в виде примочек используют для очищения и заживления гнойных ран, при лишаях, сухой экземе.

Внимание! Клюква противопоказана при язве желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

АВИТАМИНОЗ

- Натереть картофель и отжать сок, перелить его в стеклянную банку и оставить на час для того, чтобы крахмал выпал в осадок. Затем необходимо осторожно перелить картофельный сок в другую посуду и смешать его с выжатым клюквенным соком, приготовленным путем отжимания ягод клюквы и смешивания полученного сока с отваром выжимок. Для улучшения вкуса картофельного сока с клюквой в него рекомендуется добавлять мед и ванилин. Сок следует пить 3 раза в день по 1/4 стакана. Курс лечения — 3 недели.

Артрит

- Молодые побеги и листья клюквы (не ягоды!) залить спиртом в соотношении 1:1. Настаивать в теплом месте в течение 24 часов, затем процедить. На 1 стакан теплой воды взять 1 столовую ложку настойки, принимать 2 раза в день.

Гинекологические воспалительные заболевания

- Клюквенный сок принимать по 0,3—1/2 стакана 3—4 раза в день, добавляя мед, сахар по вкусу.

Гипертония

- Залить 2 стакана размятой клюквы 1 стаканом воды, добавить 1/2 стакана сахара и процедить. Пить вместо чая.

Инфаркт миокарда

- Перемолоть в мясорубке 1 кг клюквы и 200 г чеснока, добавить 100 г меда, смешать, настаивать 3 дня. Принимать по 1 десертной ложке 2 раза в день до еды.

Малокровие, высокая температура, грипп, простуда

- Ягоды промыть в кипяченой воде, растереть деревянным пестиком, отжать сок в стеклянную посуду и поставить сосуд с соком в прохладное место. Выжимки следует залить водой из расчета 3,5 стакана воды на 1 стакан ягод, затем прокипятить и в полученный отвар добавить сырой сок и мед по вкусу. Принимать полученный морс по 1,5—2 стакана в день.

- Пить клюквенный сок, добавляя в него мед, по 1/3—1/2 стакана в день.

Мочекаменная болезнь

- Пить по 1 столовой ложке сока клюквы 3 раза в день, заедая 1 столовой ложкой меда.

Онкологические заболевания

- Ягоды клюквы народные целители считают полезными для онкологических больных.

Подагра

- Измельчить 200 г чеснока, 300 г репчатого лука и соединить с 0,5 кг размятой клюквы. Все тщательно переме-

шать и настоять в сосуде с плотно закрытой крышкой в темном месте в течение 1 суток. Затем к этой смеси добавить 1 кг меда и еще раз все тщательно перемешать. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 15—20 минут до еды.

Понос

- Заварить 2 столовые ложки смеси листьев и ягод клюквы 2 стаканами горячей воды, кипятить 10 минут на слабом огне, охладить, процедить и пить по 1/2 стакана 4 раза в день.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Ангина

- Смешать 1 стакан клюквенного сока с 3 столовыми ложками меда, прополоскать горло. После каждого полоскания выпивать по 2 столовые ложки смеси, подержав ее некоторое время во рту.

Веснушки

- Ягоды размять до густоты кашицы, маску наложить на лицо на 10—15 минут, а затем смыть холодной водой. Делать маски 1—2 раза в неделю.

Дифтерия

- Смазывать дифтерийные налеты свежесжатым соком клюквы.

- Взять 1 стакан клюквенного сока, подогреть и выпить маленькими глотками. Теплым соком полоскать горло: по 1 стакану через каждые 30 минут. В выжимки вылить 1 рюмку спирта, наложить компресс на горло.

Жирная кожа

- Смешать 2 чайные ложки желтка с 1 чайной ложкой клюквенного сока и 1—2 чайными ложками сметаны. Наложить маску на лицо, а после ее снятия сделать прохладный компресс из чая и высушить кожу с помощью пальцев, слегка постучав ими по лицу.

Лишай

- Хороший эффект дает втирание в место поражения сока клюквы.

Ломкость ногтей

- Для укрепления ногтей надо регулярно втирать в ногтевую пластину сок клюквы.

Потливость, кожный зуд, гнояники на коже

- Смешать 1/4 стакана свежего клюквенного сока с 200 г вазелина, растереть и наносить на кожу 1—2 раза в день тонким слоем в течение 5—10 дней.

КОСТЯНИКА

Многолетнее травянистое растение высотой до 30 см. Листья черешковые, тройчатые. Цветки мелкие, правильные, пятилепестковые. Плод — ярко-красная кислая костянка. Цветет в мае—июне, плоды созревают в июле—августе.

В ягодах костяники содержится большое количество витамина С (150 мг/100 г), пектин, фитонциды, минеральные вещества, поэтому их

широко используют в народной медицине.

Они помогают при мигрени, мочекаменной болезни, простуде, малокровии, геморрое. Костяника обладает болеутоляющим действием. Кроме ягод в лечебных целях также применяют ее траву и цветки.

Бронхит

- Залить 1 столовую ложку сухих цветков и травы костяники 1 стаканом кипятка, настаивать 4 часа. Процедить, принимать по 1/4 стакана 5 раз в день.

Заболевания желудочно-кишечного тракта

- Отжать сок из свежих ягод костяники. Принимать по 2 столовые ложки 4 раза в день перед едой.

КРЫЖОВНИК

Многолетний кустарник с колючими ветвями. Листья трех- и пятилопастные. Цветки сидячие с зеленоватыми, красноватыми или пурпурными лепестками.

Цветет в мае—июне. Плод — ненастоящая ягода зеленого, желтого, розового или темно-фиолетового цвета.

Плоды крыжовника богаты витаминами (С, В₁, В₂, В₉, Р, каротин), пектиновыми веществами, органическими кислотами (в основном яблочной и лимонной) и минеральными веществами. В лечебных целях используют в основном ягоды, которые собирают созревшими.

Крыжовник в свежем виде особенно полезен детям и пожилым людям, а также тем, кто выздоравливает после

тяжелых заболеваний, при нарушении обмена веществ, ожирении.

Ягоды крыжовника обладают мочегонным, слабительным и обезболивающим действием.

Большое содержание в ягодах пектина способствует выведению из организма продуктов распада.

Замечено, что люди, которые систематически употребляют плоды крыжовника, не болеют онкологическими заболеваниями.

Болезни желудочно-кишечного тракта

- Залить 1 стакан перебранных и промытых ягод крыжовника 1,5 л воды, поставить на огонь и кипятить 20 минут. Принимать отвар при болях в желудке.

Туберкулез

- Взять 1 столовую ложку сухих листьев крыжовника, залить 1 стаканом кипятка, настаивать под крышкой 30 минут. Процедить. Пить ежедневно по 1 стакану.

ЛИМОН

Вечнозеленое плодовое дерево. Листья простые, черешковые, очередные, ароматные, с лимонным запахом.

Цветки белые, душистые. Цветет в апреле—мае. Плод — овальный, желтого цвета, кислый.

В лимонах много органических кислот, пектина (более 1%), фитонцидов, эфирных масел, флавоноидов; из минеральных веществ преобладает калий (почти половина от общего количества). Лимоны — кладовая витаминов, особенно витамина С.

Для лечения используют плоды, которые собирают в ноябре—декабре. Лимон обладает антисклеротическим, витаминным, противопростудным действием.

Корка лимона хорошо помогает при лечении заболеваний органов пищеварения, при рвоте и обмороке. И конечно, лимон используют в косметической практике для лечения многих проблем кожи.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Ангина

- При ангине в начальной стадии полезно съесть пол-лимона средней величины вместе с кожурой. Жевать нужно медленно, давая возможность соку омывать воспаленные участки слизистой оболочки горла. Через 2—3 часа надо съесть оставшуюся половину. Так поступают до тех пор, пока больной не почувствует облегчение. Но при этом должно соблюдаться одно условие: лимон ничем не запивают, а пищу можно принимать не ранее чем через час после лечебной процедуры. Подобная процедура может приостановить любое вирусное заболевание в самом начале. Если вкус кожуры покажется неприятным, то тогда можно нарезать 2—3 дольки лимона, очистить их от кожуры и последовательно, не торопясь, одну за другой рассасывать во рту, затем проглотить. Через 1 час нужно приготовить новую порцию из нескольких долек и повторить процедуру. Количество процедур вы можете определить сами, по самочувствию.

- Выпить 1 столовую ложку свежеотжатого лимонного сока и запить его горячим ромашковым чаем, затем лечь в постель. Запить горячим чаем спустя 30 минут после приема сока.

- Прокипятить на медленном огне 1/2 стакана лимонного сока и 1 стакан воды. Принимать с пятиминутным интервалом по 1 чайной ложке до наступления улучшения.

Атеросклероз

- Смешать 100 г очищенного и натертого на терке чеснока и сок 6 лимонов, залить смесь в банку, банку укутать. Хранить в прохладном месте, принимать по 1 чайной ложке, разведенной в 1 стакане теплой воды.

- Смешать измельченные на терке 1 лимон и 1 головку чеснока, залить смесь 1 л кипятка. Настаивать в закрытой посуде 2 суток. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

- Смешать сок половины лимона с 3/4 стакана кипяченой воды, добавить 1 чайную ложку меда и ежедневно выпивать всю порцию на ночь.

- Смешать 1 чайную ложку лимонного сока, 1 чайную ложку меда и 1 чайную ложку подсолнечного масла. Принимать смесь натощак.

Бессонница

- В 1 стакан теплой кипяченой воды добавить сок 1 лимона и 2 чайные ложки меда. Выпить на ночь.

Бронхит

- Кашицу из 5 лимонов с кожурой, но без семян, нужно смешать с кашицей из 4 головок чеснока, залить 1 л прохладной кипяченой воды, плотно закрыть и держать в темном прохладном месте 5 суток, периодически встряхивая. Процедить. Принимать как рассасывающее средство при болезнях легких и бронхов по 1 столовой ложке 3

раза в день за 20 минут до еды. Кипяченую воду можно заменить медом.

- Приготовить кашичу из 3 натертых лимонов с кожурой, но без семян. Добавить смолотые в порошок ядра 20 грецких орехов, 300 г сока алоэ, 500 г несоленого сливочного масла, 500 г меда, 200 г «Кагора». Принимать при бронхитах и болезнях легких по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Внимание! Рецепт противопоказан при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

- Смешать сок 2—3 лимонов и 1/4 стакана натертого хрена. Принимать смесь по 1 чайной ложке с утра до полудня несколько раз, ничем не заедая и не запивая.

- Сварить 1 лимон (не разрезая его) на медленном огне (в течение 10 минут), затем разрезать пополам, выжать сок и добавить 1 столовую ложку глицерина и столько же меда — должен получиться 1 стакан смеси. Перед употреблением смесь взбалтывать, принимать по 1 чайной ложке в течение дня.

- Смешать в равных частях сок редьки, сок лимона, алоэ, мед, 96-процентный спирт. Хранить в холодильнике, принимать 3 раза в день по 2 столовые ложки за 30 минут до еды.

Высокая температура

- Размешать 1 столовую ложку лимонного сока в 1 стакане кипяченой воды. Принимать при высокой температуре.

- Если температура не спадает, протирать тело несколько раз в день водой, подкисленной лимоном. Можно также намочить в этой воде носки, надеть их и поверх — сухие шерстяные носки.

- При повышенной температуре рекомендуется как можно чаще есть лимоны. А если ломтик лимона положить за щеку (перекладывая его из стороны в сторону, пока не прекратится интенсивное выделение слюны), можно уберечься от гриппа, бывая в контакте с больными.

Геморрой

- Обострение хронического геморроя можно снять многократным приемом в течение дня (через каждые 2 часа) лимонного сока: по 2 столовые ложки на прием.

Гипертония

- Полезно съесть пол-лимона с кожурой 3—4 раза в сутки.

Гипотония

- Выжать сок из 1 лимона, смешать его с 50 г поджаренных и смолотых зерен кофе и 0,5 кг меда. Принимать по 1 чайной ложке через 2 часа после еды.

Грипп

- Взять 2 лимона и 2 головки чеснока, натереть на терке, перемешать и залить 1 л кипяченой прохладной воды. Нужно выдержать смесь 3 дня в темном месте при комнатной температуре, затем процедить и поставить в холодильник. Принимать по 1 столовой ложке натощак весной и осенью для профилактики.

Заболевания печени

- Сок 4 лимонов смешать с соком, отжатым из 4 головок чеснока, прини-

мать по 1 чайной ложке через 2 часа после еды.

- Смешать 1 кг меда, 1 стакан оливкового масла, 4 пропущенных через мясорубку лимона (с 2 лимонов срезать кожуру). Хранить смесь в закрытой посуде в холодильнике, принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30—40 минут до еды. Эта смесь применяется при хронических заболеваниях печени.

Запор

- Для улучшения деятельности кишечника и профилактики запоров утром натощак и вечером перед сном нужно съесть по 1 лимону.

- Положить в глубокую тарелку 2 ломтика лимона или апельсина, 7 ягод чернослива и 4 урюка (чернослив и урюк тщательно промыть), залить теплой водой, чтобы она едва покрывала фрукты, дать постоять с утра до вечера на солнце или естественном свете (сахара не добавлять). Чтобы получить максимальный послабляющий и одновременно смазывающий кишечник эффект, фрукты ешьте вечером, не употребляя затем другой пищи. Процедуру надо проводить в течение 15 или 30 дней (по необходимости). Можно есть это блюдо и в качестве утреннего завтрака.

Зашлакованность организма

- Измельчить 7—13 семян лимона, залить 1/2 стакана спирта или 1 стаканом водки и настоять 7 дней в темном месте при комнатной температуре. Пить после еды по 1—3 столовые ложки 3 раза в день.

Избыток солей в организме

- Обдать 200 г лимонов кипятком, натереть на терке вместе с кожурой, добавить по 200 г меда и 1 стакан оливкового масла. Все перемешать, сложить в банку и поставить на 10 дней в холодильник.

Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Перед употреблением размешивать чистой ложкой.

Хранить в холодильнике. Через полгода курс повторить.

Инфаркт миокарда, атеросклероз

- После перенесенного инфаркта полезно принимать напиток, приготовленный из лимона и настоя из иголок хвойных деревьев (сосна, ель, пихта). Для этого нужно очистить лимон от кожуры, мелко измельчить, залить отваром хвои и выпить залпом за 1 час до еды.

- Одна доза напитка готовится из половины лимона (напиток принимать 4 раза в день).

- Головку чеснока средних размеров очистить, растолочь в кашицу, положить в стеклянную банку, залить 1 стаканом подсолнечного масла, поставить в холодильник.

На следующий день взять лимон, срезать у него верхушку, выдавить 1 чайную ложку лимонного сока и смешать его с 1 чайной ложкой чесночного масла.

Смесь принимать 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — от 1 до 3 месяцев. Затем сделать перерыв на 1 месяц и повторить курс.

Истощение, ослабление организма

- При истощении организма ребенка после тяжелых болезней нужно смешать сок 4 лимонов, 1 стакан сока алоэ, 500 г ядер грецких орехов, 300 г меда. Смесь давать по 1 чайной или десертной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Для укрепления иммунной системы нужно взять 2 кг лимонов, 3 кг свеклы, 3 кг моркови, 2 кг гранатов, все пропустить через соковыжималку. (Из лимонов предварительно вынуть косточки, но оставить кожуру, а гранат употребить с кожурой, всеми косточками и перегородками.) Сок слить в банку и добавить 2 кг меда. Принимать утром и на ночь по 1 рюмке в течение 1 месяца. Сделать перерыв на 2 недели и опять принимать 1 месяц, и так — постоянно, особенно весной.

- При весенней усталости очень полезно есть дольки лимонов с кожурой, слегка посыпанные сахаром.

- При цинге можно просто есть кусочки лимона, посыпанные сахаром для смягчения кислого вкуса.

- Те, кто много курит, должны регулярно есть лимоны (или другие цитрусовые). В них содержится достаточное количество витамина С, чтобы компенсировать потери аскорбиновой кислоты, происходящие в организме в результате курения.

Кашель

- Смешать 1 столовую ложку меда с соком 1 лимона и 2 свежими яйцами. Эту смесь залить 1 стаканом кипяченой холодной воды и еще раз размешать. Пить в течение дня глотками каждый час.

Мигрень

● Смешать 0,5 кг измельченных с коркой лимонов, но без семян, 3/4 стакана натертого на мелкой терке хрена, 1,5 стакана сахара и 1 л красного вина, варить в закрытой посуде на водяной бане 1 час, охладить, процедить. Принимать при мигрени по 1/2 стакана через 2 часа после еды.

Неврастения

● Нарезать мелко 10 лимонов вместе с коркой, смешать со скорлупой 5 сырых яиц, добавить 0,5 л водки. Настаивать 5 дней, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день в течение месяца при неврастении во время климакса.

● Смешать вместе при помощи деревянной ложки сок из 3 лимонов, 5 столовых ложек сока моркови, 5 столовых ложек сока хрена, 2 стакана меда. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 1 час до еды в течение 2 месяцев.

Недостаточная лактация

● Залить 1 измельченный лимон 1 л горячей воды, добавить 2 столовые ложки семян тмина и 1/2 стакана сахарного песка. Смесь кипятить на слабом огне 8—10 минут. Настаивать до охлаждения, процедить и принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Отеки

● Можно провести трехдневный курс голодания на смеси яблочного и лимонного соков в пропорции 4:1. Затем нужно смешать взятые в равной пропорции сок лимона и мед, при-

нимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

● Залить 4 чайные ложки льняного семени 1 л воды, кипятить 10 минут, настаивать в теплом месте в течение 1 часа (можно не процеживать), прибавить лимонный сок. Пить в горячем виде по 1/2 стакана 6—8 раз в день (каждые 2 часа). Курс лечения — 2—3 недели.

Простуда

● Мед, чеснок, лимон измельчить и смешать в любых пропорциях. Принимать по 1 чайной ложке 3—4 раза в день.

● Смешать 100 г сухих измельченных корок лимона и 0,5 л водки, настаивать 2 недели, периодически встряхивая. Затем процедить. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 20 минут до еды, запивая водой.

Рвота

● Белая прослойка между верхней коркой и мякотью лимона обладает противорвотным действием.

● Приложить лимон свежим срезом к подложечной области и держать так некоторое время. Эффект будет более выраженным, если одновременно выпить отвар плодов лимона.

Сахарный диабет

● Залить 2 столовые ложки натертой кожуры лимона 2 стаканами воды, кипятить в закрытой посуде 30 минут, настаивать 10 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Снижение аппетита

- Корка лимона с сахаром улучшает аппетит.

- Взрослым рекомендуется принимать по 30 капель 3 раза в день до еды следующий состав: 100 г высушенной и измельченной корки лимона залить 1 л водки, настоять в темном месте 3 недели, периодически встряхивая, процедить.

Стенокардия, спазм сосудов головного мозга, бронхиальная астма

- Смешать 0,5 л меда с соком 5 лимонов и соком 5 тертых головок чеснока, оставить на 1 неделю в плотно закрытой посуде. Это количество принимать ежедневно в течение 1 месяца, затем приготовить свежую смесь и принимать еще 1 месяц.

Туберкулез

- Взять 6 свежих куриных яиц с неповрежденной белой скорлупой и поместить в стеклянную банку таким образом, чтобы они располагались в одной плоскости. Затем уложенные яйца залить свежавыжатым лимонным соком. Количество сока должно быть таким, чтобы им покрыть все яйца.

Горловину емкости обвязать марлей и поставить в сухое прохладное место, удаленное от прямых солнечных лучей. Соблюдение этого условия защитит яйца от порчи и будет способствовать полноценному переходу микроэлементов из скорлупы в раствор. Для большей уверенности банку можно дополнительно обернуть темной бумагой. Под действием лимонной кислоты скорлупа яиц начнет по-

степенно растворяться и полностью перейдет в раствор через 5—8 дней. Затем в сосуд добавить 1 стакан жидкого липового меда и около 3/4 стакана коньяка и все размешать. Принимать по 1 десертной ложке 3—4 раза после еды в течение дня.

Увеличение щитовидной железы

- Натереть пол-лимона с кожурой, смешать с сахаром по вкусу. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Цистит

- При заболеваниях мочевого пузыря эффективнее всего принимать лимонный сок с медом и оливковым маслом в пропорциях 1:2:1.

Шумы в сердце

- Жевание лимонной корки улучшает работу сердца и убирает возрастные шумы в сердце.

- Взять 2 лимона и 2 апельсина, разрезать на части, удалить косточки и пропустить через мясорубку, массу смешать с 2 столовыми ложками меда, выдержать 1 сутки в стеклянной посуде в комнатных условиях, а затем поставить в холодильник. Принимать по 2—3 чайные ложки в день с чаем или перед едой.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Ангина

- Полоскать горло лимонным соком, разбавленным водой.

- Приготовить 30-процентный раствор лимонной кислоты и полоскать горло.

Варикозное расширение вен

- На ночь на больные вены положить тонкие ломтики лимона, сверху прикрыть полосками бумаги и забинтовать. При воспаленных венах такие компрессы можно делать несколько раз в день.

- У женщин во время беременности часто выступают вены на ногах, которые могут остаться в таком состоянии и после родов. Чтобы предупредить появление варикоза, необходимо каждый день принимать контрастный душ (чередовать горячую воду с холодной). Начинать нужно со ступней. Если вены уже выступили — после такого душа нужно в больные места втирать свежесжатый лимонный сок.

Веснушки

- Смешать 15 г лимонного сока, 5 г глицерина, 25 г кипяченой воды. Лицо смазать полученным составом и оставить на коже в течение 15 минут. Потом смыть и нанести питательный крем.

Головная боль

- Обрезать свежую корку лимона диаметром примерно 2 см, очистить ее от цедры, приложить к виску влажной стороной и держать до тех пор, пока под лимонной коркой на коже не появится красное пятно, которое начнет немного гореть и чесаться. Головная боль должна пройти.

- При нестерпимой головной боли на лоб и виски положить по куску свежего лимона и обвязать голову смоченным в горячей воде полотенцем.

- Натереть пол-лимона с кожурой, после чего полученной кашицей смазывать лоб и виски. Боль постепенно уменьшится.

Грипп

- Перед выходом на улицу смазать красками крыльев носа соком лимона. Во время эпидемии гриппа это средство обезопасит от вирусов примерно на 1 час.

- Измельчить 1 лимон вместе с кожурой и залить растительным маслом. При гриппе смазывать этим маслом ноздри несколько раз в день, протирать им десны перед едой и после еды, а подошвы и ушные раковины — на ночь.

- В кипящую воду добавить лимонный сок, немного соли, листья эвкалипта или эвкалиптовое масло, налить воду в чашку, держать ее немного ниже лица и глубоко дышать через нос. Желательно подышать попеременно сначала одной ноздрей, затем другой. Если одна ноздря не работает, то полежите на противоположном боку, и она откроется. На ночь выпейте 1 чайную ложку меда с соком лимона.

Мозоль

- Распарить ногу с мозолью в горячей воде, вытереть досуха и привязать к мозоли корку лимона с небольшим количеством лимонной мякоти на ней. Лучше всего срезать небольшую «горбушку» лимона, которую удобнее привязывать к мозоли. Через 4—5 дней мозоль сойдет полностью. Таким же способом лечат и грибковые заболевания ног.

Насморк

- Часто промывать носовые ходы водой с соком лимона.

- Выжать сок из 1 лимона, налить его немного в ладонь и несколько раз втянуть в нос. Возникает жжение, но нужно потерпеть и через несколько ми-

нут промыть носовые ходы слабым раствором поваренной соли. Повторить 2—3 раза в течение дня.

Пародонтоз, кровоточивость десен

- Свежей лимонной цедрой (внутренней стороной) массировать кровоточащие десны (несколько минут каждый день). Через несколько дней десны заживут.

Раны

- Свежие раны (полученные 6—12 часов назад), обработанные соком лимона, быстро заживают.

Стоматит

- Развести 1 столовую ложку лимонного сока в 1 стакане воды, добавить 1 столовую ложку меда и полоскать этой смесью рот.

Судороги

- В течение двух недель каждый день утром и вечером смазывать стопы ног соком лимона. После проведения процедуры необходимо прилечь на некоторое время, чтобы сок полностью впитался в кожу.

Усталость

- Намочить носки в воде, в которую добавлен сок 1 лимона, отжать, надеть их, а сверху — сухие носки. При этом происходит отток крови из верхней части тела в нижнюю и снимается усталость (так же можно лечить высокую температуру). Эту процедуру можно делать ежедневно, перед сном. После про-

буждения носки необходимо снять. Особенно эта процедура полезна тем, кто весь день проводит на ногах.

МАЛИНА

Кустарник высотой до 2 м. Листья снизу опушенные, сверху почти голые, темно-зеленые, очередные, тройчатые или непарноперистые.

Цветки белые с многочисленными тычинками.

Цветет в июне—июле. Плоды — душистые, сочные, красные, белые или фиолетовые костянки. Созревают ягоды в июле—августе.

Малина богата фруктозой и сахарозой, содержит пектины, органические кислоты, клетчатку, витамины (С, В, РР, D, Е, К, А и др.), медь, калий, фосфор, кальций, йод, стронций, цинк, хром. Железа в малине больше, чем в других плодах.

Малина также знаменита наличием в ней летучих и нелетучих бактерицидных веществ, среди которых — салициловая кислота.

Используют для лечения почти все части растения: корни, листья, цветки и, конечно, плоды.

Листья и цветки собирают в период цветения, плоды — после полного созревания, а корни — осенью.

Ягоды обладают потогонным, жаропонижающим, обезболивающим и противорвотным действием.

Они также полезны при малокровии, атеросклерозе и заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Цветки оказывают противовоспалительное и антитоксичное действие.

Листья чаще всего используют в качестве вяжущего средства, а также при несварении желудка и при заболеваниях легких.

Корни обладают кровоостанавливающим действием.

Внимание! Ягоды малины богаты пуринами, поэтому при подагре и нефритах их лучше не употреблять.

Это интересно. Корейская медицина рекомендует плоды малины при мужской импотенции, неврастении, частом мочеиспускании.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Алкогольное отравление

● Отрезвляюще действует малиновый сок. Выпить 1 стакан сока.

Аллергия

● Залить 2 столовые ложки сухих цветков малины 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час. Процедить перед употреблением, принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Ангина

● Залить 2 столовые ложки измельченных (сухих или свежих) листьев малины 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Настой выпить горячим. Таким же настоем можно полоскать горло.

Боль в желудке

● Выпить 1 стакан свежего малинового сока.

Высокая температура

● Прекрасным жаропонижающим средством является лесная малина. За-

варить как чай 2 столовые ложки сухих ягод малины 1 стаканом кипятка, выпить за 1 раз. Можно пить чай с вареньем из лесной малины.

Гнойный отит

● Собранные осенью корни малины очистить от земли, мелко нарезать. Залить 2—3 столовые ложки корней 1 л воды и настаивать 12 часов. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день в течение месяца. За это время зарубцовываются даже старые раны в барабанных перепонках.

Колит

● Заварить 4 чайные ложки листьев или ягод малины 2 стаканами кипятка и настаивать 30 минут. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

Корь

● Залить 2 столовые ложки плодов малины 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 1 час. Пить как чай несколько раз в день.

Кровотечения геморроидальные, носовые

● Залить 1 столовую ложку вымытых и измельченных корней малины 1 стаканом воды, кипятить на огне 10 минут. Настаивать 1 час. Перед употреблением процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день после еды.

Простуда

● Залить 2 столовые ложки высушенных ягод малины 1 стаканом кипят-

ка, настаивать 15—20 минут, процедить. Принимать настой горячим по 2—3 стакана как потогонное средство.

- Взять молодые стебли малины (возраст их должен быть не более 1 года). Стебли разломать, чтобы получились кусочки размером 4—5 см, залить 50 г стеблей 1 л кипятка, поставить на огонь и кипятить 10 минут. Пить с медом. Такой отвар также помогает и для выведения радионуклидов из организма.

- При насморке полезно принимать отвар из ягод земляники или малины. Рекомендуется одновременно делать паровые ингаляции: в плоскую миску налить немного кипящего отвара и дышать, накрывшись с головой махровым полотенцем. Отвар принимать 2—3 раза в день по 1 стакану после еды. Ингаляции делать 2—3 раза в день, обязательно на ночь.

- Настоять 2 столовые ложки сухих или 100 г свежих ягод малины в 1 стакане кипятка. Через 10—15 минут добавить 1 столовую ложку меда, размешать. Принимать в теплом виде как потогонное средство перед сном.

- Заварить липовый чай и пить его с малиновым вареньем. После чего укутаться, чтобы пропотеть.

Склероз

- Ежедневно выпивать по 1 стакану малинового сока.

Снижение аппетита

- Взять 2 чайные ложки ягод малины, заварить 1 стаканом кипятка и настоять в термосе. Пить настой теплым по 1/2 стакана 4 раза в день.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Ангина

- Залить 50 г сухих измельченных листьев малины 1 л холодной воды, оставить на ночь, а утром довести до кипения, варить на слабом огне в закрытой посуде 15 минут, настаивать, укутав, 5—6 часов, процедить. Теплым отваром полоскать горло каждые 2 часа.

Веснушки

- Выжать сок из свежих листьев малины и смазывать веснушки или приготовить мазь из 1 части сока и 4 частей сливочного масла или вазелина.

МАНДАРИН

Небольшое ветвистое вечнозеленое дерево. Цветки крупные, белые.

Плоды приплюснуто-шаровидной формы, оранжевые, с тонкой, легко отделяющейся кожурой. Мякоть разделена на дольки (обычно 10—12 долек). Полное созревание плодов происходит в ноябре.

Мандарины — высоковитаминные плоды. В них содержится до 10% сахаров, а также органические кислоты, флавоноиды, минеральные соли, фитонциды.

Лечебными свойствами обладают плоды вместе с кожурой. Это ценный диетический продукт.

Употребление мандаринов, особенно зимой, способствует укреплению иммунитета.

Они повышают аппетит, улучшают обменные процессы. Плоды и сок — эффективное антицинготное и противогрибковое средство.

Бронхит, тошнота

● Высушенную кожуру 2 мандаринов залить 1 стаканом кипятка, настаивать под крышкой 2 часа. Процедить и принимать настой по 1 столовой ложке 4—5 раз в день. Это средство используется в китайской народной медицине.

Снижение аппетита, кашель

● Взять 50 г кожуры мандаринов, залить 1 стаканом водки. Настаивать в темном месте 1 неделю. Принимать по 1 столовой ложке для повышения аппетита перед едой, а для смягчения кашля — после еды.

МОРОШКА

Многолетнее травянистое растение высотой до 30 см. Стебель прямой. Листья очередные, пятилопастные.

Цветки белые, крупные. Цветет в мае—июне. Плоды — сборные костянки, внешне похожие на ягоды малины. Созревают ягоды в июле—августе.

Морошка богата аскорбиновой кислотой (до 30 мг/100 г), клетчаткой и сахарами.

В ней содержатся фитонциды, пектиновые и дубильные вещества, органические кислоты и минеральные вещества — магний, кальций, железо, кремний, фосфор и др.

В качестве лекарственного сырья используют плоды и листья. Плоды собирают созревшими, а листья — в период цветения.

Морошка обладает противоготным, общеукрепляющим, кровоостанавливающим, противовоспалительным, мочегонным и бактерицидным действием.

Внимание! При язве желудка и двенадцатиперстной кишки, особенно при обострении, от употребления моршки следует отказаться.

Рак кожи

● Сок из плодов морошки полезен при раке кожи. Можно принимать и сами ягоды, а также смазывать раздавленными ягодами пораженные раком места. Для приготовления сока ягоды протереть через сито, добавить сахар (2 части ягод, 1 часть сахара) и размешать, чтобы сахар растворился.

Внимание! Сок из морошки не рекомендуется принимать при подагре, некоторых заболеваниях почек. Может вызвать аллергическую реакцию в виде зуда, отечности и кожные высыпания. Выбирая сок из морошки при лечении тех или иных заболеваний, следует проконсультироваться с врачом.

Цинга, нефрит

● Пить по 1 стакану сока морошки в день.

Цистит

● Залить 1 столовую ложку измельченных листьев морошки 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 30 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день до еды до полного выздоровления.

ОБЛЕПИХА КРУШИНОВИДНАЯ

Ветвистый колючий кустарник или небольшое дерево высотой от 1,5 до 6 м. Листья линейно-ланцетные, свер-

ху зеленые, снизу серебристо-белые. Цветки мелкие, желтые, душистые. Плод — костянка желто-золотистого цвета. Цветет в апреле—мае, плоды созревают с конца августа до октября.

Плоды — ценное поливитаминное сырье, в них содержатся: витамин С (до 270 мг/100 г), витамины группы В, витамин Е, провитамин А.

В семенах концентрация этих витаминов еще выше. Масло облепихи содержит около 80% жирных кислот, до 200 мг/100 г витамина Е, до 380 мг/100 г провитамина А, витамин F, регулирующий обмен веществ кожи, а также витамины К, В₁, В₂, В₆.

Листья облепихи содержат до 10% танинов. В качестве лекарственного сырья используют плоды, листья и масло из семян.

Плоды собирают в сентябре—октябре, листья — в мае.

Плоды и облепиховое масло обладают противовоспалительным, ранозаживляющим, обезболивающим действием.

Облепиховое масло ускоряет заживление ран, уменьшает воспаление, поэтому его применяют для лечения ожогов, пролежней, лучевых поражений кожи в виде примочек и аппликаций.

Масло применяется также при лечении эрозии шейки матки, кольпита, язвенной болезни желудка, энтероколита, геморроя.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Грипп

● Залить 1 столовую ложку тонких измельченных ветвей облепихи (их можно срезать в любое время года) 1,5 стакана кипятка, варить в закрытой посуде 15—20 минут, настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Выпить на ночь

маленькими глотками. Хорошо помогает в начальной стадии гриппа, снижает температуру и облегчает состояние.

Мочекаменная болезнь

● Смешать 3 стакана сока облепихи, 2 столовые ложки меда, 1 стакан кипяченой воды, 1/2 стакана настоя листьев мяты. Пить по 1 стакану в день. Сок необходимо хранить в холодильнике.

● Ягоды облепихи — один из лучших витаминоносителей, прекрасно помогают при всех почечных заболеваниях.

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки

● Пить облепиховый сок по 1/4 стакана 3 раза в день за 1 час до еды.

● Масло облепихи принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 1 час до еды, не запивая. Курс лечения — не менее 3 недель.

Приготовление облепихового масла. Зрелые плоды облепихи протереть через сито. Семена с оставшейся шелухой высушить и хранить отдельно. Протертую массу нагреть до 80—90°C, разлить в стеклянные банки, герметично закрыть, закатать под крышки.

В процессе хранения (2—3 месяца) протертая масса разделяется на два слоя. Открыв банку, черпаком аккуратно снять верхний слой, в котором содержится 25% масла, и поместить в эмалированную кастрюлю, добавить семена и шелуху, полученные при протирании облепихи.

Подсолнечное масло (0,5 л на 1 кг пасты облепихи) вскипятить. Этим го-

рячим маслом залить пасту вместе с шелухой. Поставить в духовой шкаф и, помешивая, томить при температуре 60—70°C на протяжении двух суток. Эту процедуру с тем же успехом можно проводить и на паровой бане. Через двое суток массу профильтровать. Для этого необходим марлевый мешочек, который нужно подвесить и подождать, пока стечет готовое масло.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Сухая и стареющая кожа

- Свежий желток куриного яйца растереть с 1/2 чайной ложки облепихового масла. Держать маску 20 минут.

Эрозия шейки матки, кольпит

- Вводить во влагалище тампоны, смоченные в облепиховом масле (5—10 г масла). Тампон извлечь через 16—24 часа. Лечение продолжительное. Выздоровление наступает через 1—2 месяца. Первых результатов можно ждать через 10—15 процедур при кольпитах и через 8—12 процедур — при эрозии шейки матки. Лечение можно повторить через 4—6 недель.

ПЕРСИК

Дерево высотой до 5 м. Листья очередные, эллиптические. Цветки розовые или красные, неодинаковые по размерам. Цветет в конце апреля—начале мая, до появления листьев. Плоды — костянки, покрытые нежной бархатистой кожицей. Мякоть кисло-сладкая, сочная, ароматная. В сердце-

вине находится бороздчато-извилистая косточка.

В мякоти персика содержатся сахароза, яблочная, винная, лимонная, хинная, хлорогеновая кислоты, клетчатка, белки, много калия, железо, марганец, йод, витамины С, В₁, В₂, РР, Е.

В лечебных целях используют плоды. Они обладают мочегонным, успокаивающим и легким слабительным действием.

В персиках содержится значительное количество калия, поэтому их сок полезен для больных с сердечными заболеваниями.

Внимание! Людям, предрасположенным к аллергии, ожирению, и больным сахарным диабетом сок персика противопоказан.

Это интересно. Многие считают родиной персика Персию. Но это не так. Родина персиков — Китай. Просто в Европу персики попали из Китая через Персию.

Нарушения сердечного ритма, запор, хронический гастрит

- Ежедневно выпивать по 1 стакану свежего персикового сока, разбив порцию на 5 приемов (по 1/5 стакана). Принимать за 30 минут до еды.

СЛИВА

Дерево высотой до 12 м. Листья очередные, черешковые, эллиптические, снизу опушенные. Цветки правильные, двуполые, белые или зеленовато-белые. Цветет в мае—июне. Плоды — мясистые костянки овальной

Простуда

- Залить 1 чайную ложку измельченной коры сливы 1,5 стакана воды, кипятить 10 минут. Настаивать 30 минут, процедить. Пить в теплом виде с медом.

СМОРОДИНА КРАСНАЯ

Мощный куст высотой до 1,5 м. Листья темно-зеленые, трех- или пятилопастные.

Цветки собраны в кисти. Цветет в мае—июне. Плоды красные, собраны в кисти. Созревают через 4—6 недель после цветения.

В плодах красной смородины среди сахаров преобладает фруктоза. В них содержатся лимонная, яблочная, винная, салициловая и янтарная кислоты.

Красная смородина — источник пектиновых веществ. В ягодах много калия, фосфора и кальция. Для лечения используют ягоды, которые обладают потогонным, кровоостанавливающим, мочегонным и витаминным действием.

Ангина

- Залить 1 чайную ложку сухих листьев сливы 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Полоскать горло.

Запор

- Страдающим запорами полезно пить воду, в которой варились сливы, или съесть 10—15 сушеных слив перед сном.

- Свежие сливы освободить от косточек, залить кипятком, настаивать 2 часа. Пить по 1 стакану настоя 2 раза в день до еды.

Усталость, снижение иммунитета после заболевания, тошнота

- Выпивать ежедневно по 1 стакану сока красной смородины.

СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ

Кустарник высотой до 1,5 м. Все части обладают сильным характерным запахом. Листья трех- и пяти-

лопастные, черешковые, очередные, сверху голые, снизу с желтыми железками.

Цветки мелкие, желто-красноватого цвета. Цветет в мае—июне. Плоды — черные ягоды, собранные в кисти. Созревают в июле—августе.

Ягоды черной смородины ценятся как природный источник витаминов. В них много витамина С и Р-активных веществ.

Черная смородина также характеризуется высоким содержанием органических кислот и железа.

Для лечения используют листья и ягоды. Листья собирают во время цветения, а ягоды — созревшими.

Ягоды — сильное витаминное средство, обладают тонизирующим, сосудорасширяющим, сахаропонижающим, кровоочистительным, мочегонным, потогонным, противоопухолевым и противорадиационным действием.

Сухие ягоды черной смородины в виде отваров используют при поносах. Листья оказывают мочегонное и потогонное действие, а также стимулируют функции коры надпочечников.

Это интересно. Ежедневное употребление 50 г ягод черной смородины полностью покрывает суточную потребность организма человека в аскорбиновой кислоте и рутине.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Авитаминоз

- Залить 2 столовые ложки ягод черной смородины 1 стаканом воды, кипятить 5 минут на медленном огне. Настаивать 1 час. Процедить, принимать по 1/2 стакана 3 раза в день. Ягоды из отвара съесть.

Атеросклероз, нарушения ритма сердца, сниженная лактация, гастрит

- Принимать по 1/3 стакана свежего сока черной смородины 3 раза в день.

Кашель, охриплость голоса

- Развести сок черной смородины с сахаром в соотношении 1:10. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день.

Облучение

- Залить 1 столовую ложку размятых плодов черной смородины 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день. Ягоды съесть.

Подагра, мочекаменная болезнь, сахарный диабет, малокровие

- Залить 1 столовую ложку измельченных листьев черной смородины 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Процедить, принимать по 1/2 стакана 4—5 раз в день.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Ангина

- Полоскать горло соком свежих ягод черной смородины, разбавленным теплой водой.

Увядающая кожа

● Растереть ягоды черной смородины и смешать их с медом в соотношении 2:1. Массу нанести на лицо (вокруг глаз и губ не намазывать). Через 15 минут маску смыть теплой водой.

ТЕРН

Колючий кустарник высотой до 4 м. Листья продолговато-эллиптические, очередные. Цветки белые, одиночные, с пятью лепестками. Цветет в апреле—мае до появления листьев. Плоды — шаровидные темно-синие костянки с сизым налетом. Мякоть терпкая, зеленого цвета. Плоды созревают в сентябре.

В плодах растения содержатся дубильные и ароматические вещества, органические кислоты, фруктоза, минеральные соли, флавоноиды, гликозиды, воск. В листьях есть аскорбиновая кислота, каротин, витамины группы В, фитонциды, эфирное масло, дубильные вещества, яблочная кислота, пектины.

Для лечения используют цветки, молодые листья, кору, корни и плоды (без семян).

Цветки собирают в апреле—мае. Листья собирают в мае—июне, кору — весной, корни — осенью.

Цветки терна возбуждают деятельность почек, обладают слабительным, успокаивающим, болеутоляющим и потогонным действием.

Кору и корни употребляют в качестве жаропонижающего и вяжущего средства. Листья обладают мочегонным действием, помогают при различных кожных заболеваниях.

Внимание! Косточки ядовиты, не использовать!

Высокая температура

● Залить 1 чайную ложку измельченной коры или корней терна 1 стаканом воды, кипятить 15 минут, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день.

Сахарный диабет

● Залить 1 столовую ложку сушеных плодов терна 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

Невралгия, мочекаменная болезнь

● Залить 2 чайные ложки цветков терна 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры, настаивать 8 часов, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Отеки

● Залить 1 столовую ложку измельченных листьев терна 1 стаканом кипятка, настаивать 5 минут. Пить как чай по 1 стакану 3 раза в день.

ЧЕРЕШНЯ

Дерево высотой до 10 м с разреженной кроной. Листья яйцевидные, обратнойяйцевидные или эллиптические.

Цветки белые. Цветет в апреле—мае, одновременно с распусканием листьев. Плоды — костянки желтого, красного, розового цвета, которые созревают в июне—июле (в некоторых районах в мае).

Плоды черешни богаты Р-активными веществами и йодом. Сахара в них

в основном представлены фруктозой и глюкозой.

Для лечения используют плоды, которые являются прекрасным лекарством от дизентерии.

Плоды черешни и сок из них обладают мочегонным, сосудоукрепляющим и желчегонным свойствами. Высокое содержание йода в черешневом соке позволяет использовать его при лечении щитовидной железы.

Глисты, кровотечение геморроидальное

- Заварить в 0,5 л воды 25 г ягод черешни, настоять. Принимать настой перед обедом в течение 20—30 суток.

Дизентерия

- Залить 100 г свежих ягод 3,5 стакана крепкого красного виноградного вина. Настаивать на солнце 2 дня, затем процедить настойку, не выбрасывая ягод. Доза для взрослых — 1 рюмка настойки на прием, для детей — 1 наперсток 3 раза в день.

Ослабление зрения

- Съедать ежедневно по 300 г свежих ягод черешни.

ЧЕРНИКА

Низкий кустарник высотой до 50 см. Листья почти сидячие, очередные, яйцевидные, блестящие, светло-зеленые, опадающие на зиму.

Цветки одиночные, зеленовато-белые. Цветет в мае—июне. Плоды — сочные, шаровидные, сине-черные с

сизоватым налетом ягоды, созревают в июле—августе.

Черника — очень целебная ягода, которая издавна используется в народной медицине. В чернике содержатся важные для организма человека микроэлементы (калий, сера, кальций, железо, марганец, медь, бор, хром и др.).

Также в ягодах обнаружены такие биологически активные вещества, как ниомиртиллин (способствует уменьшению количества сахара в крови) и оксикумарины (понижающие свертываемость крови).

В качестве лекарственного сырья собирают ягоды (в июле—августе) и листья (в мае—июне).

Черника регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта, стимулирует обмен веществ, обладает вяжущим, мочегонным, обезболивающим, противовоспалительным и кровоостанавливающим действием.

Ягоды черники усиливают остроту зрения, уменьшают усталость глаз. Настой листьев понижает содержание сахара в крови.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Белокровие

- Залить 6 столовых ложек листьев черники 1 л кипятка, настоять 2—3 часа, процедить. Пить по 5—6 стаканов в день в течение 1 месяца. Через месяц сделать перерыв на 10 дней.

Гипертония

- Залить 4 чайные ложки сушеных ягод черники 1 стаканом воды, настаивать 8 часов. Выпить настой в течение суток.

Конъюнктивит

- Съесть ежедневно по 1 столовой ложке свежих или сухих ягод черники.

Мочекаменная болезнь, сахарный диабет

- Залить 2 чайные ложки сухих листьев черники 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

- Залить 1 столовую ложку свежих ягод черники 1 стаканом кипятка, варить на слабом огне 15—20 минут, охладить, процедить. Принимать при непроизвольном мочеиспускании по 1/3 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

- Ежедневно съедать по 100 г свежих ягод черники.

Недержание мочи

- Полезно употреблять отвар из сухих или свежих ягод черники и ежевики по 1 стакану 4 раза в день.

- Взять по 1 столовой ложке ягод черники и ежевики, залить 0,5 л воды, кипятить 20 минут на медленном огне. Процедить. Пить по 1 стакану 4 раза в день.

Понос, боли в желудке, маточное кровотечение, белокровие, сахарный диабет

- Залить 60 г листьев черники 1 л кипятка, настаивать 30 минут. Пить как чай.

- Залить 4 чайные ложки сухих ягод черники 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа. Пить по 1/4 стакана 5—6 раз в день.

Рак желудка

- Настой листьев черники (1:5) пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Ревматизм, подагра

- Залить 2 чайные ложки толченых ягод черники 1 стаканом кипятка, настаивать до охлаждения. Пить настоем, а также кисели, отвары по 2—3 стакана в день.

Сахарный диабет

- Залить 1 столовую ложку сухих листьев черники 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 30—40 минут, процедить. Принимать по 1 стакану настоя 3 раза в день в охлажденном виде небольшими глотками. Применяется при начальной стадии диабета.

Хронический колит

- Залить 1 столовую ложку сухих ягод черники 1/4 стакана воды, кипятить 20 минут. Добавить 1/4 стакана красного вина, смесь кипятить еще 10 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Хронический понос

- Залить 40 г сухих плодов черники 1 стаканом, кипятить 20 минут. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

- Принимать по 50—100 г свежих плодов черники или настоем из сухих плодов: залить 4 чайные ложки сухих плодов черники 1 стаканом воды комнатной температуры, настоять 8 часов; выпить в течение дня глотками.

- Промыть в воде 50 г сушеной черники и залить 2 стаканами холодной

воды, поставить на огонь на 20 минут. Когда черника станет мягкой, отвар процедить в другую кастрюлю, а ягоды размять деревянным пестиком и вновь залить 1 стаканом воды, вскипятить и, отжимая, процедить в кастрюлю с отваром. Затем добавить сахар, еще раз довести до кипения и влить разведенный в холодной воде картофельный крахмал (2 столовые ложки сухого крахмала). Выпить в течение дня.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Ангина

● Залить 100 г сухих плодов черники 0,5 л воды, кипятить, пока количество воды не уменьшится до 0,3 л. Применять для полоскания горла.

Геморрой

● Залить 40 г сухих плодов черники 1 стаканом воды, кипятить 20 минут. Делать клизмы.

Гингивит, стоматит

● Полоскать полость рта свежим соком черники.

● Залить 2 чайные ложки сушеных ягод черники 1 стаканом воды, настаивать 8 часов, процедить. Полоскать рот 3—4 раза в день.

Дряблая кожа

● Взять в равных частях ягоды черники, сметану и толокно. Все тщательно растереть и массу нанести на лицо на 10 минут. Смыть теплой водой.

Зубная боль

● Залить 100 г цветков черники 0,5 л воды, прокипятить до испарения трети жидкости, охладить при комнатной температуре, процедить. Полоскать рот.

Экзема

● Из свежих ягод черники делают густой отвар и, не отфильтровывая, толстым слоем накладывают на пораженные экземой места и обвязывают марлей. Таким же отваром обрабатывают сыпи на коже, прыщи, некротические язвы и ожоженные места.

ШЕЛКОВИЦА БЕЛАЯ, ИЛИ ТУТ БЕЛЫЙ

Дерево высотой до 20 м, раскидистое. Листья очередные, яйцевидные. Цветки мелкие, собраны в колосовидные соцветия.

Цветет в апреле—мае. Плоды — мелкие костянки, сливающиеся в белые, красные или почти черные соплодия. Созревают в мае—июле.

В лечебных целях используют кору ветвей, листья, плоды. В плодах обнаружен флавоноид морин, витамины С, РР, В₁, В₂, каротин, лимонная и яблочная кислоты, эфирные масла, жирные кислоты, соли железа, сахара.

Кору и листья заготавливают во время цветения, а плоды — во время созревания.

Шелковица обладает витаминным, общеукрепляющим, сахаропонижающим, противовоспалительным, кровеобразующим, отхаркивающим, мочегонным и ранозаживляющим действием.

Это интересно. В некоторых странах шелковица считалась средством, спасающим от дурного глаза. Напри-

мер, в Албании, чтобы обезопасить себя от сглаза, люди съедали по три тутовые ягоды.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма

- Залить 800 г сахара 1 л воды и поставить на огонь, варить, помешивая, до полного растворения сахара, влить в сироп приготовленный сок шелковицы и сок 1 лимона. Вновь поставить на огонь и довести до кипения, проварить 5 минут и снять с огня. Принимать по 1 столовой ложке 5—6 раз в день. Сироп обладает свойством усиливать отделение мокроты.

Дискинезия желчевыводящих путей, отеки

- Приготовить настой спелых плодов шелковицы, как указано в рецепте для лечения малокровия. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

Климакс

- Взять 1 кг свежих или 0,5 кг сухих плодов шелковицы, залить 0,5 л воды и варить на медленном огне 30 минут. Слить отвар в отдельную посуду. Ягоды вновь залить свежей водой и прокипятить 30 минут. Слить воду, смешать ягодную массу с водой от первой варки, протереть ягоды до вязкой консистенции и добавить 300 г меда. Поставить на огонь и, помешивая, довести до кипения на слабом огне. Охладить при комнатной температуре. Принимать по 1 чайной ложке 2 раза в день через 1 час после еды.

Малокровие, подагра, сахарный диабет

- Размять свежие плоды шелковицы, залить 2 столовые ложки плодов 1 стаканом кипятка, настаивать в термосе 4 часа. Процедить, принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

- Растереть свежие плоды шелковицы деревянным пестиком. Выдавить сок, развести его наполовину кипяченой водой. Принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

Маточное кровотечение

- Упарить наполовину сок из ягод шелковицы. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день.

Миокардиодистрофия, порок сердца

- Съесть ежедневно по 250—300 г свежих спелых ягод шелковицы 4—5 раз в день после еды. Через 3—4 недели наступает явное улучшение: уменьшаются боли, одышка.

Понос, дизентерия, энтероколит

- Залить 2 столовые ложки измельченных ягод шелковицы 1 стаканом кипятка, настаивать 4 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3—4 раза в день до еды. (Для лечения поноса больше всего подходит настой незрелых ягод шелковицы.)

- Съесть ежедневно по 200 г свежих ягод шелковицы.

Сахарный диабет

- Съедать ежедневно по 300 г сухих или свежих плодов шелковицы.
- Добавлять в пищу порошок из сухих листьев шелковицы.
- Залить 1 столовую ложку сухих измельченных листьев шелковицы 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Процедить, принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

Свинка

- После лечения болезни мальчикам рекомендуется есть ежедневно спелые ягоды шелковицы. Эта болезнь может дать осложнение на развитие мужских половых функций, шелковица поможет его избежать.

Эпилепсия

- Залить 1 чайную ложку коры корня шелковицы 0,5 л кипятка, варить 10 минут, настаивать 20 минут. Процедить, пить по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

Язва желудка и двенадцатиперстной кишки

- Приготовить сок шелковицы, как указано в рецептах для лечения малокровия. Принимать сок по 1/2 стакана 3 раза в день. Можно просто есть свежие ягоды шелковицы.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Пародонтоз, стоматит

- Полоскать рот соком шелковицы, разбавленным водой.

Раны, порезы, ОЖОГИ

- Измельчить в порошок кору шелковицы и смешать с оливковым маслом в соотношении 1:30. Смазывать больные места.
- Смазывать пораженные места соком плодов шелковицы.

ЯБЛОНЯ

Дерево высотой до 12—15 м. Листья очередные, черешковые, цельные, широкояйцевидные или широкоэллиптические. Цветки бело-розовые, собраны по 5—6 штук. Цветет в мае—июне. Плоды шаровидные или приплюснутые.

Яблоки содержат много сахаров, органических кислот, пектиновых веществ, витаминов и железа. В лечебных целях используют цветки, листья и, конечно, плоды. Цветки собирают во время цветения, листья — сразу после цветения, а плоды — при полном созревании.

Сочетание в яблоках железа с аскорбиновой и фолиевой кислотами, рутином, органическими кислотами (яблочной, винной и лимонной), которые способствуют хорошему всасыванию железа, благоприятствует целбному влиянию яблок на кровеносную систему. Яблоки обладают успокаивающим, сосудорасширяющим, крове-творным, мочегонным и отхаркивающим действием. Яблоки полезно есть при нарушении обмена веществ и снижении аппетита.

Яблоки способствуют выведению из организма щавелевой кислоты, радионуклидов, избытков холестерина. Пектин, содержащийся в яблоках, способен тормозить развитие вирусов и спасает от поноса. Яблочный сок по-

лезен при малокровии, заболеваниях печени и почек, атеросклерозе, респираторных заболеваниях, ревматизме, подагре, мочекаменной болезни.

Внимание! Людям, страдающим гастритами и язвенной болезнью желудка, следует ограничивать прием яблочного сока.

Это интересно. Если мякоть яблока на разрезе темнеет и оно терпкое на вкус, значит, в нем много катехинов. Такие плоды особенно полезны больным с повышенной ломкостью кровеносных сосудов. Народные целители лечат гастриты яблоками зеленых сортов и рекомендуют употреблять их без кожуры, натертыми на мелкой терке. Гипертоникам рекомендуется ежедневно съедать по 400 г яблок. Яблочный сок из кислых яблок полезно пить больным сахарным диабетом.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Артрит

● Выпивать 4 раза в день по 1 стакану воду с 1 чайной ложкой яблочного уксуса (приготовление уксуса указано ниже в рецепте для лечения ангины). Через 2 недели боль заметно уменьшится.

Бессонница

● На ночь принимать по 2 чайные ложки смеси, состоящей из 3 чайных ложек яблочного уксуса и 1/2 стакана меда.

Выпадение волос

● Добавить в 1 стакан кипяченой воды 2 чайные ложки яблочного уксуса. Принимать по 1 стакану в день в течение 6 недель.

Гипертония, подагра, сахарный диабет с ожирением, мочекаменная болезнь

● Яблоки нашинковать и поместить под пресс, но лучше воспользоваться соковыжималкой. Смешать 3 стакана сока и 1 стакан воды и все это количество, разделив на 4 приема, выпить в течение дня.

Грипп

● С яблок срезать кожуру, залить 1 стаканом кипятка, дать настояться под крышкой и выпить настой теплым.

Заболевания желудка

● Яблоки очистить от кожуры и натереть. Ежедневно съедать по 150 г яблочной массы. До и после принятия кашицы ничего нельзя есть и пить в течение 4—5 часов. Кашица принимается в 7 утра, следующий прием — в 11—12 часов. Продолжать лечение в течение месяца ежедневно. На второй месяц яблоки следует принимать 3 раза в неделю, на третий месяц — 1 раз в неделю.

Заболевания щитовидной железы

● Съедать ежедневно по 5—6 яблочных семечек. Суточная потребность в йоде будет восполнена.

Запор

● Взять 2 яблока, нарезать и залить 1 стаканом горячего молока и 1/2 стакана горячей воды, поставить на огонь и варить 5 минут. Выпить отвар и съесть

яблоки из отвара натошак. Особенно эффективно средство при старческих запорах.

- Есть печеные яблоки.

Кашель

- Смешать 1/2 стакана яблочного уксуса, 2 столовые ложки глицерина и 3 столовые ложки меда. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день перед едой и 1 раз на ночь.

- Добавить в 1 стакан меда 6 столовых ложек яблочного уксуса. Принимать утром и вечером по 1 столовой ложке.

- При лечении кашля у детей целительница Ванга советовала сварить 1 картофелину, 1 головку репчатого лука и 1 яблоко в 1 л воды. Варить до тех пор, пока воды не станет вдвое меньше. Такой отвар давать ребенку 3 раза в день по 1 чайной ложке.

Ларингит

- Залить кожуру, снятую с 1 яблока, 1 столовую ложку семян льна, 2 чайные ложки меда, 1,5 стакана воды, поставить на огонь и варить 10 минут под крышкой. Снять с огня и процедить. Принимать теплым 3 раза в день за 10 минут до еды.

Малокровие

- Залить 1 столовую ложку листьев яблони 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час. Процедить, принимать с медом по 1 стакану 3 раза в день после еды.

- Натереть на терке сало с яблоками и смешать протертую массу со смесью сахара, желтков и тертого шоколада. Дать смеси настояться. Полученный продукт можно намазывать на хлеб и

дополнять таким образом свой рацион, но не больше 3—4 раз в день, и обязательно запивать теплым, почти горячим молоком.

Невралгия

- Выпивать каждый час по 1 стакану воды с 1 чайной ложкой яблочного уксуса. Пить небольшими глотками.

Нефрит

- Ежедневно съесть по 2 свежих или печеных яблока.

Отеки сердечного происхождения

- Проводить периодически разгрузочные яблочные дни: съесть за сутки 600—800 г яблок и 300—400 г творога. При больших отеках такую диету назначают на пять дней.

Ожирение

- Растворить в 1 стакане воды 2 чайные ложки яблочного уксуса. Выпивать во время каждого приема пищи. Курс лечения — 1 год.

- Провести яблочную диету: съесть в день 1,5 кг яблок, другой пищи в этот день не принимать. Питание должно быть дробным — 5 раз по 300 г яблок. Яблоки надо брать несладкие, есть с кожурой, но без сердцевин.

- Выпить 2 л яблочного сока, при этом можно поддерживать свое привычное меню, но жидкость заменить яблочным соком. Сок употреблять только свежий, приготовленный в соковыжималке. Покупной сок не использовать.

Охриплость, кашель, колит, заболевания суставов

- Мелко нарезать 1 яблоко и залить 1 стаканом крутого кипятка. Настаивать 1—2 часа. Выпить после еды. Выпивать по 1 стакану такого настоя 3—4 раза в день.

Сахарный диабет, облучение

- Залить 1 столовую ложку измельченных листьев и цветков яблони 1 стаканом кипятка. Настаивать 1 час. Процедить перед употреблением. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день до еды.
- Съесть на ночь по 2 яблока.

Склероз

- Ежедневно съедать по 300 г яблок.

Усталость, утомление

- Выпить 1 стакан яблочного сока.

Энтероколит

- Съесть ежедневно по 300 г свежих тертых яблок. Помогает при энтероколитах, сопровождающихся поносами.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Ангина

- В 1 стакан теплой воды добавить 1 чайную ложку яблочного уксуса. Полоскать горло каждый час.

Приготовление яблочного уксуса: взять целые плоды, пропустить их через соковыжималку или просто натереть на крупной терке.

Яблочную массу выложить в большую стеклянную банку и добавить кипяченую воду (на каждые 0,5 л воды 2 стакана яблочной массы).

После чего на каждый 1 л воды добавить по 100 г меда или сахара, 10 г дрожжей и 20 г сухого черствого хлеба.

Банку оставить незакрытой при комнатной температуре на 10 дней. Ежедневно массу перемешивать. Через 10 дней массу процедить через марлю.

Полученный сок еще раз процедить, а затем уже перелить в сосуд с широким горлом, завязать горлышко марлей и хранить в тепле для продолжения брожения.

Как только брожение закончится (жидкость должна стать светлой), уксус считается готовым.

Обычно это происходит через 1,5—2 месяца.

Готовый уксус следует еще раз профильтровать и перелить в бутылки для хранения в прохладном месте.

Бородавки

- Разрезать ниткой яблоко пополам, натереть обеими половинками бородавку, половинки сложить вместе, связать той же ниткой, которой резали, и закопать в навоз. Когда яблоко сгниет, бородавка исчезнет.

Головная боль

- В таз с кипящей водой добавить равное количество воды и яблочного уксуса. Вдыхать пары.

Грибок стоп, или микоз

- Смазывать стопы ежедневно яблочным уксусом. После высыхания смазать еще раз.

Жирная кожа

- Очистить от кожуры яблоки и натереть на терке, добавить 1 столовую ложку оливкового масла, молока или сметаны и 1 яичный белок. Все смешать и нанести маску на лицо на 15 минут. Смыть теплой водой.

Конъюнктивит

- Прикладывать к глазам кашицу из натертых яблок. Кашицу предварительно завернуть в марлевый бинт.

Растяжение мышц

- Наложить на место припухлости повязку, смоченную в неразбавленном яблочном уксусе. Держать повязку 5 минут. Через некоторое время процедуру повторить.

- Взять 0,5 л яблочного уксуса, подогреть, растворить в нем 2 чайные ложки соли и 4 капли йода и остудить смесь. Смочить в охлажденном

растворе марлевую салфетку и наложить на припухлость, поверх уложить лед, зафиксировать полиэтиленом и обвязать полотенцем. Лежать, не двигаясь, 10 минут. Повязку снять, обтереть сухо большое место и наложить тугую повязку.

Повышенная ночная потливость

- Протирать на ночь тело яблочным уксусом.

Стригущий лишай

- Смазывать лишай неразбавленным яблочным уксусом не менее 6 раз в течение дня.

Трещины на губах

- Натереть 1 яблоко, смешать с 1 столовой ложкой сливочного масла. Смесь накладывать на губы.

Увядающая кожа

- Натереть 1 яблоко, смешать с 1 столовой ложкой творога, 1 столовой ложкой молока и 1 столовой ложкой сметаны. Нанести маску на лицо на 20 минут, затем смыть теплой водой.

ОВОЩИ

Все хотят быть здоровыми и красивыми и, когда теряют здоровье или красоту, переживают, начинают принимать лекарства, обращаются за помощью в массажные и косметические кабинеты. А если рядом нет таких кабинетов или не хватает денег на их посещение? Тогда люди вспоминают о тех вспомогательных средствах, которые всегда есть под рукой, — об овощах и фруктах. В самом деле, ведь даже травы не все и далеко не всегда есть у нас в домах, а вот фрукты и тем более овощи — уж точно на наших кухнях чувствуют себя не гостями, а скорее хозяевами. Вот ими-то мы и рекомендуем воспользоваться для восстановления утраченного здоровья или красоты.

Если во фруктах содержится большое количество витаминов, то овощи помимо витаминов необычайно богаты клетчаткой, минеральными солями и пектинами. Последние содержатся в основном в зрелых овощах и обладают способностью связывать различные яды, попадающие в желудочно-кишечный тракт. Кроме того, они губительно действуют на гнилостные бактерии в толстом кишечнике. Пектины также способствуют улучшению опорожнения кишечника.

Клетчатка в большом количестве содержится в капусте, свекле, репе, моркови, томатах. Она не всасывается в организме, только незначительная ее часть переваривается и усваивается в желудке и кишечнике. Большая же

часть клетчатки проходит по пищеварительному тракту и выводится с калом. Таким образом, она стимулирует перистальтику кишечника, обеспечивая выведение из организма холестерина, солей тяжелых металлов и шлаков. Клетчатка усиливает желчеотделение, обеспечивает чувство насыщения едой. Расщепление ее в кишечнике препятствует развитию гнилостных процессов и предупреждает заболевания кишечника и других органов.

Минеральные соли, содержащиеся в овощах, нормализуют кислотно-щелочное равновесие в жидкостях организма, уменьшая сдвиги в кислую сторону, имеющие место при сердечно-сосудистых заболеваниях, болезнях печени, почек, при диабете и инфекционных заболеваниях.

Витамины содержатся в основном в сырых овощах, а в вареных и жареных их количество значительно уменьшается.

БАКЛАЖАН

Многолетнее травянистое растение. Стебель высотой до 120 см. Листья крупные, простые, овальные или широколанцетовидные, очередные, черешковые.

Цветки крупные, фиолетовые, одиночные или собраны в кисти. Цветет через 2—3 месяца после посева (в зависимости от условий выращивания). Плод — ягода фиолетового цвета, гру-

шевидной или цилиндрической формы. Созревает через 100—130 дней после начала цветения.

Плоды баклажана отличаются высоким содержанием сахаров (в основном глюкозы), в них много крахмала и клеточных оболочек. Это хороший источник флавоноидов, среди которых преобладает антоциан дельфинидин, придающий плодам фиолетовую окраску. Баклажан содержит значительное количество калия, железа и марганца, которого больше, чем в других овощах.

В качестве лекарственного сырья используют плоды, которые собирают зрелыми. Баклажан обладает мочегонным, кроветворным и бактерицидным действием. Он также способен снижать уровень холестерина в крови.

Это интересно. В Древней Греции баклажан считали ядовитым растением. Греки полагали, что тот, кто съел баклажан, может потерять разум. У этого красивого овоща было даже прозвище «яблоко бешенства».

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Атеросклероз, нефрит, мочекаменная болезнь

- Употреблять как можно чаще в пищу баклажаны.
- Выжать сок из свежих баклажанов. Принимать по 1/4 стакана 2 раза в день.

Малокровие

- Съедать ежедневно по 1 баклажану. Медь, содержащаяся в большом количестве в баклажанах, способствует кроветворению.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Артрит, суставный ревматизм, подагра

- Протереть больное место раствором соды (1 чайная ложка на 0,5 л кипятка), приложить высушенный и распаренный баклажан, сверху накрыть шерстяным шарфом. Через 3 часа баклажан снять, сустав обмыть прохладной водой, смазать растительным маслом.

Желтый налет на зубах, пародонтоз

- Баклажан сжечь до образования золы. Чистить (пальцами) золой зубы 2 раза в день.
- Баклажан испечь с кожурой, растереть и смешать с равным количеством соли. Чистить смесью зубы и десны — чистить пальцами.

БРЮКВА

Травянистое двухлетнее растение. Листья рассеченные, мясистые, с восковым налетом.

Корнеплоды — плоские, овальные, с сетчатой или почти гладкой кожей. Мякоть желтая, реже белая, со специфическим запахом.

В брюкве содержатся эфирные масла, благодаря чему она имеет столь специфический запах. Брюква — дешевый и надежный источник витамина С, так как он полностью сохраняется при варке и во время зимнего хранения.

В качестве лекарственного сырья используют корнеплоды. Обладает витаминным, легким слабительным, ранозаживляющим, противоожоговым,

мочегонным, отхаркивающим действием. Частое употребление брюквы позволяет очищать организм от радионуклидов.

Это интересно. Брюква относится к семейству капустных. Есть предположение, что появилась она на свет в результате естественного либо искусственного скрещивания капусты и репы.

Сок брюквы, применяемый наружно, благодаря своим противомикробным свойствам помогает при гнойничковых заболеваниях кожи и ожогах.

Авитаминоз, заражение радионуклидами

● Очищенную брюкву нарезать и отварить в подсоленной воде. Когда брюква станет мягкой, откинуть на дуршлаг и есть со сметаной. При варке в брюкве почти не разрушается витамин С, и поэтому она является ценнейшим средством борьбы с авитаминозом. Наличие же клетчатки и пектинов дает основание предполагать, что брюква способна очищать организм от радионуклидов.

Ожог I и II степени

● Брюкву очистить, натереть на мелкой терке, выжать сок. Смешать его в равных пропорциях с медом и смазывать место ожога.

КАБАЧОК

Однолетнее травянистое растение. Листья крупные, темно-зеленые, на длинном черешке. Цветки одиночные, желтые, крупные.

Цветет в июне—июле. Плод — цилиндрический, бело-зеленый, зеленый, темно-зеленый с сетчатым или полосатым рисунком.

Одно из лечебных достоинств кабачков — благоприятное соотношение калия и натрия (100:1). Они малокалорийны, отличаются низким содержанием клетчатки.

Кабачки — ценный источник меди и других микроэлементов. При хранении кабачков содержание витаминов уменьшается.

Для лечения используют плоды и семена. Много полезных веществ содержится в кожице молодых кабачков. Кабачок полезен для лечебного питания при сердечно-сосудистых заболеваниях, болезнях желудка, печени и почек, способствует нормализации обмена веществ, снижает уровень холестерина в крови.

Кабачки нужно употреблять при атеросклерозе, ожирении, запоре, отеках.

Глисты

● Залить 50 г очищенных семян кабачка 1 стаканом кипятка, поставить на огонь и кипятить 15 минут. Настаивать 2 часа на водяной бане, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2—3 раза в день натощак и в перерывах между приемами пищи.

Сахарный диабет

● Высушенные семена кабачка очистить от кожуры, растереть, добавить немного меда и воды, должна получиться зеленоватая жидкость — «кабачковое молоко». Принимать при нарушениях функций печени и почек, вызванных сахарным диабетом. Принимать ежедневно или через день, каждый день готовить свежее молоко.

● Натереть мякоть кабачка, отжать сок. Принимать по 1/2 стакана сока 2 раза в день при рвоте и тошноте, вызванных сахарным диабетом.

Угри

● Натереть мякоть кабачка, взять 1 столовую ложку натертой мякоти и добавить несколько капель масла березовых почек, 1 чайную ложку тертой моркови, все смешать. Маску нанести на лицо на 15 минут, смыть теплой водой.

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ

Двухлетнее растение. Листья мелкие и крупные, лировидные, с восковым налетом. На второй год жизни развиваются цветоносные побеги, образуя мощный куст высотой до 1,5 м с прямостоячим главным стеблем. Цветки крупные, желтые или белые. Плод — стручок.

Белокочанная капуста — важный источник витаминов. Так, витамина С в капусте больше, чем в апельсине, лимоне и мандарине. Специфический запах капусты имеет благодаря горчичным маслам, в состав которых входит сера.

Квашеная капуста ценится за наличие молочной кислоты. Лечебными свойствами обладают плоды. Основным лечебным действием капусты считается ее способность лечить язву желудка.

Это свойство капусты имеет благодаря наличию провитамина U. Но лечит язву не сама капуста, а ее сок. Капуста полезна также при колитах, атонии желудка, заболеваниях печени и желчного пузыря, гастритов с пониженной кислотностью. Кроме того, ка-

пустные листья обладают противоожоговым и противовоспалительным действием.

Внимание! При высокой кислотности желудочного сока, поносах и метеоризме капусту употреблять с осторожностью. При язвенной болезни не рекомендуется есть свежую капусту, полезен только ее сок.

Это интересно. С капустой связано много преданий. По древнегреческой легенде в капусту превратились слезы фракийского царя Ликурга, наказанного богом виноделия Дионисом.

Однажды, когда Дионис путешествовал со своей свитой, Ликург, не любивший веселого бога, напал на них, причем многие вакханки, сопровождавшие бога, погибли.

Дионис решил отомстить Ликургу и жестоко избил его виноградными лозами. Царь не смог сдержать слез, которые, падая на землю, превращались в невиданные ранее круглые, как голова, растения. Присутствовавшие при этом дали им название «каптум» — голова. Может быть, эта легенда появилась потому, что капуста не растет рядом с виноградными лозами, а может быть, потому, что у древних греков она была символом трезвости и считалось, что она уничтожает опьянение.

Они говорили: «Съешь капусту перед питьем — не опьянешь, съешь после — разгонишь хмель».

Говорят, что Александр Македонский перед боем кормил своих воинов капустными листьями для поддержания бодрости и уничтожения страха. И если это капуста действительно помогла солдатам великого полководца завоевать полмира, то, наверно, ее свойства еще недостаточно изучены нашими современниками.

В Европе с капустой было связано множество обычаев. Например, в Австрии невеста перед венчанием должна была пойти на кухню, где готовили к свадебному столу кислую капусту, посолить ее и услышать от матери наставление, что в семейной жизни она ни в коем случае не должна «солить» своему мужу. В Германии по капусте гадали о суженом. Если осенью намечалась свадьба, весной в одну лунку на грядке высаживали капусту и брюкву, шепча при этом имена жениха и невесты. Свадьбу играли только в том случае, если оба растения выросли хорошо, в противном случае от предполагаемого союза отказывались. Во французской Бретани в знак несогласия с предложением свахи у входных дверей клали кочан капусты.

На капусте гадали. В ночь перед днем всех святых девушки по двое брались за руки, с закрытыми глазами шли в огород, где росла капуста, и срывали по кочану. Затем внимательно рассматривали его и по тому, большой кочан или маленький, прямая у него кочерыжка или кривая, определяли, красив ли будет муж. По количеству прилипшей к корням земли судили, насколько он будет богат, а по вкусу кочана — добрым он будет или злым.

На Руси первое письменное упоминание о капусте имеется в «Изборнике Святослава» (XI в.), а в «Домострое» (XVI в.) уже подробно рассказывается о выращивании, хранении и использовании ее в питании и лечении. Позднее лекарские рецепты с использованием капусты включались почти во все лечебники.

Особой популярностью пользовалась капуста во время постов. Этот овощ и сытости придавал, и снабжал организм всеми полезными минералами и витаминами. Из капусты варили щи, солили ее, тушили, пекли с ней пи-

роги. Без капусты не обходился ни обыденный, ни праздничный стол.

Наши предки строго придерживались традиций не только при приготовлении и заготовке капусты, но и при ее выращивании. Обычно на Благовещение (7 апреля) собирали семена, в день Ирины-рассадницы (18 мая) — высаживали капустную рассаду, на Воздвижение Креста Господня (27 сентября) — заканчивали уборку урожая и начинали праздновать «капустники», а на Сергия Радонежского (8 октября) — рубили капусту.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Алкогольное опьянение

- Чтобы избежать проявления алкогольной интоксикации, принимать капустный рассол.
- Для отрезвления выпить сок капусты, сваренный с сахаром.
- Чтобы быстро не опьянеть, рекомендуется смешать по 2 части сока белокочанной капусты и сока кислого граната и 1 часть столового уксуса. Смесь вскипятить и выпить 1/4 стакана до приема спиртного.

Ангина

- Отварить в несоленой воде 300 г листьев свежей белокочанной капусты до размягчения, процедить, охладить до температуры 30—35°C. В 1 стакан этого отвара добавить 3 чайные ложки меда, размешать и принимать по 1/2 стакана 4 раза в день перед едой, пока не исчезнет боль в гортани.

Атеросклероз

- Приготовить свежий капустный сок и принимать его по 1/2 стакана

3 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения — 1 неделя, затем перерыв 5 дней и возобновление приема сока еще на 10 дней. После месячного перерыва лечение повторить.

● Приготовить смесь из 1/2 стакана свежеприготовленного капустного сока, 1 столовой ложки лимонного сока и 2 чайных ложек меда, принимать смесь 2—3 раза в день за 1—2 часа до еды. Курс лечения — 2 недели, затем недельный перерыв и продолжение приема смеси еще в течение 2 недель. После месячного перерыва лечение повторить.

● В 1/4 стакана теплого капустного сока добавить 1/2 чайной ложки сахарного песка, перемешать и принимать 4—5 раз в день за 15—20 минут до еды. Полезно заедать принятый сок изюмом или курагой. Курс лечения — 10 дней, затем перерыв на 20 дней и снова 10-дневный курс. Этот способ лечения особенно подходит для больных с повышенным давлением.

Бронхит

● Приготовить свежий капустный сок, добавить сахар (2 чайные ложки на 1 стакан сока). Принимать 2 раза в день по 1 стакану как отхаркивающее средство.

Гепатит, гастрит с пониженной кислотностью, сахарный диабет, геморрой, импотенция, усталость, дисбактериоз

● Принимать теплый капустный рассол, начиная с 1—2 столовых ложек и постепенно увеличивая разовую дозу до 1/2 стакана, до еды 1—2 раза в день.

Глисты

- Принимать семена капусты.
- Пить натошак по 1/2 стакана капустного рассола при лямблиях в печени.

Грипп

● В 1 стакан горячего капустного отвара добавить несколько мелко измельченных зубков чеснока, закрыть крышкой, настоять 30 минут и принимать по 2 чайные ложки 5—6 раз в день.

● Смешать 1/2 стакана капустного отвара и 1/2 стакана отвара шиповника, добавить 1 столовую ложку меда и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды для профилактики во время эпидемии.

Дискинезия желчевыводящих путей

● Принимать 3 раза в день после еды по 1 стакану капустного рассола, смешанного с томатным соком в пропорции 1:1.

Желтуха

● Пить ежедневно капустный рассол по 1 стакану каждые 3 часа.

Желчнокаменная болезнь

● Сделать очистительную клизму. Затем смешать 1/2 стакана капустного сока и 1/4 стакана слегка подогретого оливкового масла и выпить через 2 часа после последнего приема пищи перед сном. После этого сразу же лечь в постель, подложив под правый бок теплую (но ни в коем случае не горячую) грелку.

Запор

- Приготовить теплый капустный рассол и принимать его по 1/2 стакана 4—5 раз в день при запоре с пониженной кислотностью желудочно-кишечного сока. Можно в рассол добавить дрожжи.

- Смешать теплый капустный рассол с соком редьки и принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день после еды при атонических запорах.

Кашель

- Пить капустный сок с сахаром, он является прекрасным отхаркивающим средством.

- Смешать 1/2 стакана капустного сока и 1/2 стакана морковного сока, добавить 1 чайную ложку сахарного песка и принять по 3—4 столовые ложки в течение дня.

- Смешать 1/2 стакана капустного сока с соком, полученным из 1 крупной черной редьки, добавить 2 столовые ложки сахара или меда и принимать по 2—3 столовые ложки за 30 минут до еды.

- Залить 1/2 стакана овсяной крупы 4 стаканами холодной воды и кипятить на слабом огне 5 минут, процедить отвар через сито, смешать с отваром или соком белокочанной капусты в равных частях. Принимать смесь по 3—4 столовые ложки 2—3 раза в день.

Мочекаменная болезнь, бессонница, глисты

- Залить 1 столовую ложку семян капусты 0,5 л воды, томить на водяной бане 30 минут, долить кипящей водой

до исходного объема, охладить и пить в течение 1—2 месяцев по 1/2 стакана 3—4 раза в день за 10—15 минут до еды или спустя 2 часа после еды и на ночь.

Насморк

- Закапывать в нос свежеприготовленный капустный сок по 2 капли в каждую ноздрю 2—3 раза в день.

Опухоли

- Измельчить 1 столовую ложку свежих или сушеных корней капусты, залить их 0,5 л кипятка, настаивать 8—10 часов и принимать по 1/4 стакана 3—4 раза в день за 15 минут до еды.

- Пить капустный сок по 0,5—1 стакану 2—3 раза в день.

Туберкулез легких

- Пить 3 раза в день по 1/2 стакана теплого капустного сока с медом.

Хронические заболевания печени и желчных путей

- Принимать по 1/2 стакана свежеприготовленного капустного сока за 30—50 минут до еды. Улучшение наступает примерно через неделю. При необходимости недельный курс повторяют, сделав перерыв на 3—4 дня.

- Смешать 1/2 стакана свежеприготовленного сока белокочанной капусты и 1/4 стакана капустного рассола и принять в течение дня за 2—3 приема незадолго до еды в теплом виде. Курс лечения -- 7—10 дней.

- Смешать 1 стакан капустного рас-сола и сок, выжатый из 8—10 свежих спелых помидоров. Принимать по 1/2 стакана после завтрака, обеда и ужина. Улучшение обычно наступает через 2—3 месяца.

Цирроз

- Пить свежий капустный сок по 1/2 стакана в теплом виде 3 раза в день перед едой.

Цистит, хронический пиелонефрит

- Ежедневно принимать свежий теплый капустный сок по 1/2 стакана 4 раза в день непосредственно перед едой. Курс — 2 недели, затем недельный перерыв и продолжение лечения еще 7—10 дней.

- Смешать 1/2 стакана теплого капустного сока и 1/2 стакана настоя свежих молодых березовых листьев (50 г измельченных листьев залить стаканом кипящей воды, настаивать под крышкой 1,5—2 часа, процедить). Принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день перед едой. Курс лечения — 10—12 дней. При необходимости повторить прием после недельного перерыва. Можно принимать капустный сок и настой березовых листьев по отдельности: перед завтраком — 1/2 стакана сока, перед обедом — 1/2 стакана настоя, перед полдником — 1/2 стакана сока и перед ужином — 1/2 стакана настоя.

- Смешать 3—4 столовые ложки свежеприготовленного сока лесной земляники и 1/2 стакана сока белокочанной капусты. Принимать в теплом виде 3 раза в день в течение 8—10 дней.

Язва двенадцатиперстной кишки, ожирение, запор

- Приготовить свежий сок капусты и пить его 3 раза в день за 30 минут до еды, начиная с 1/2 стакана и постепенно увеличивая разовую дозу до 1 стакана (соль не добавлять). Курс лечения — 3—4 недели.

- В 1/2 стакана капустного сока, подогретого до температуры 30—35°C, добавить 1 чайную ложку меда, размешать и принимать 3 раза в день за 15—20 минут до еды. Курс лечения — 1 месяц. За это время обычно исчезает боль, нормализуется работа кишечника, проходят тошнота и изжога.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Ангина

- Полоскать горло теплым капустным соком.

- Отвар белокочанной капусты смешать с отваром цветков ромашки в пропорции 1:1 и полоскать горло после еды.

- Смешать 1/2 стакана капустного сока с 1 стаканом лимонного сока и полоскать горло.

- Смешать 1 стакан капустного сока с 1 стаканом отвара сухих листьев эвкалипта и полоскать горло после еды.

- Приложить к шее несколько крупных мятых листьев белокочанной капусты и завязать мягким теплым шарфом.

Боли в суставах, перелом кости

- Прикладывать к пораженным местам свежие капустные листья или сваренные в молоке.

Бородавки

- Смазывать бородавки свежим капустным соком.

Веснушки

- Пропитать капустным рассолом косметические салфетки и класть их на веснушки. Компрессы держать по 10 минут 3 раза в день.

Выпадение волос

- Приготовить смесь соков капусты, шпината и лимона в соотношении 1:1:1. Ополаскивать волосы.

Грыжа пупочная

- Положить на пупок марлю, смоченную соком кислой капусты, а сверху прикрыть ее ломтиком свежего картофеля диаметром примерно 2 см. При регулярном использовании болезнь может пройти через 1 месяц.

Мастит

- Прикладывать к воспаленной груди свежие капустные листья.

Миозит

- Для снятия болей в мышцах рекомендуется посыпать питьевой содой

2 листа белокочанной капусты, предварительно намыленных, и приложить их к больному месту в виде компресса, зажав сверху платком.

Пародонтоз

- Жевать свежую и квашеную капусту и полоскать рот соком капусты, наполовину разведенным теплой кипяченой водой.

Перхоть

- Втирать в кожу головы капустный отвар.

Раны гнойные, ожог, отморожение

- Делать компрессы из измельченных листьев капусты, смешанных с яичным белком.

Синяки

- Капустные листья смолоть в мясорубке, слегка отварить в молоке, выложить на салфетку и в теплом виде компресс прикладывать к синяку. Держать компресс 1 час, после чего синяки обмыть водой.

Цыпки

- Делать ванночки для рук в теплом капустном рассоле. Боль перетерпеть. Держать руки в ванночке 5–10 минут, после чего вымыть водой, вытереть и нанести питательный крем.

Экзема

- Капусту сварить в молоке и, добавив отруби, делать примочки.

КАРТОФЕЛЬ

Многолетнее или однолетнее травянистое растение. Цветки белые, розовые или фиолетовые. Цветет в июле. Плоды — шаровидные многосемянные ягоды. Созревают в августе.

Картофель — важнейший источник витамина С. Он богат лизином, лейцином, крахмалом, калием и сахарами (в основном сахарозой и глюкозой).

В картофеле содержится 32 микроэлемента, из которых очень важным считается калий (в кожуре его в 1,5 раза больше).

Для лечения используются все органы растения, но чаще всего клубни. Клубни обладают противоязвенным и противовоспалительным действием.

Это интересно. Картофель, завезенный Петром I в Россию в начале XVIII века, сначала все дружно отвергали. Причиной тому было утверждение духовных лиц, что картофель — это «чертовы яблоки», совратившие Еву и Адама, а посему всем, кто употребляет картошку в пищу, не видать Царствия небесного.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Ангина

● Свежему картофельному соку дать отстояться 1 час, слить, соединить с клюквенным соком и пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Аритмия

● Периодически проводить «картофельные дни», употребляя преимущественно картофельный сок, картофельную воду или печеный картофель.

Геморрой

● Пить сырой картофельный сок по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Гипертония

● Принимать 14 дней подряд натощак за 30 минут до еды, контролируя артериальное давление, 1 столовую ложку тертого сырого картофеля или раствор 15 г крахмала в 1/2 стакана кипяченой воды.

● Пить отвар из картофеля, сваренного в кожуре (1—2 стакана ежедневно), а также есть печеный картофель в мундире вместе с кожурой.

● Пить отвар или навар от картофельной шелухи: картофельные очистки тщательно промыть, залить кипятком, проварить 10 минут, настоять и пить по 2 столовые ложки 4 раза в день перед едой. Дозировку можно увеличить.

Метеоризм

● Выпивать ежедневно натощак по 1 стакану сырого картофельного сока, после этого 1 час ничего не есть, желательно лежать 30 минут. Курс лечения — 10 дней.

Пониженная потенция

● Есть печеный картофель.

Раковая опухоль

● При раковой опухоли (независимо от ее расположения) пить настой цветков картофеля. Заварить 1 столовую ложку сухих цветков картофеля 0,5 л кипятка и настаивать на водяной бане 3 часа (можно настаивать 3 часа в

термосе). Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Таким образом, за курс лечения надо выпить 4 л настоя.

Снижение зрения

- Залить 1 столовую ложку ростков клубней картофеля, проросших в погребе, 1 стаканом водки. Настаивать 1 неделю. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Туберкулез легких

- Употреблять в пищу картофель, приготовленный цельным в кожуре, а также с июля по февраль пить сок сырого картофеля.

Эмфизема легких

- Зеленую ботву картофеля натереть и выжать сок. Сок пить, начиная прием с 1/2 чайной ложки и доводя до 1/2 стакана.

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гиперацидный гастрит, головная боль, спастический запор

- Натереть сырой картофель, отжать сок. Принимать по 1/2 стакана за 1 час до еды, после чего лежать, не вставая, 30 минут. Курс лечения — 1 неделя, затем сделать перерыв на 1 неделю и снова неделю пить сок.

- Принять утром натощак 1/2 стакана картофельного сока с 1 столовой

ложкой меда и на ночь (тоже на голодный желудок) — 3/4 стакана картофельного сока с медом.

- Картофель очистить, нарезать кубиками и сварить без соли. Принимать по 1/2—1 стакану отвара 3 раза в день за 30 минут до еды.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Алкогольное опьянение

- Для отрезвления рекомендуется съесть натертый (желательно в кожуре) на мелкой терке сырой картофель.

Ангина

- Взять мелкий картофель (годятся клубни с ростками и даже картофельные очистки). Клубни тщательно промыть и варить в небольшом количестве воды, чтобы пар шел от картофеля, а не от воды, до появления типичного картофельного запаха. Вдыхать пар носом и ртом в течение 10—15 минут (можно добавить 2 таблетки валидола). После ингаляции надо сразу же лечь в постель, чтобы не переохладиться. Если воспалительные процессы протекают особенно остро, можно проводить процедуры утром и вечером.

Артрит

- Для снятия болей в суставах и голенях рекомендуется накладывать на больные места компрессы из измельченного на терке или в мясорубке позеленевшего картофеля. Картофелины тщательно вымыть и, не снимая кожуры, измельчить. Полученную массу положить в горячую воду и нагреть до тем-

пературы чуть выше 38°C. Затем картофель, не отжимая, положить в мешочек, сшитый из мешковины. Причем сам мешочек должен по форме соответствовать голени, голеностопному суставу или пальцам, в зависимости от того, куда надо поставить компресс. Под мешочек следует предварительно подстелить клеенку. Толщина картофельного слоя должна быть 1,5—2 см. Этим мешочком обернуть больное место и прикрыть клеенкой, затем забинтовать так, чтобы из компресса ничего не вытекало. С компрессом следует лечь спать, положив ногу на подушку. Сон наступает быстро, как только почувствуется тепло. Если компресс не греет, значит, он сделан плохо. Боль проходит в течение 20—30 минут и не повторяется до следующего обострения. Компресс накладывать ежедневно на ночь. Делать это нужно в течение 7 дней, а после этого — по результату. Если в первые 2—3 дня боль исчезла и потом не появляется, ставить компресс далее нет необходимости.

- Пить отвар картофеля утром натощак, затем днем и перед сном. Рекомендуется также съедать 1—2 картофелины — сырые, мелко измельченные на терке вместе с кожурой.

- Индейцы используют следующий способ лечения: к больным суставам прикладывают цельные картофельные клубни, а если опухли суставы пальцев рук, то картофелину перебирают в руке как мячик, а на ночь надевают на руку перчатку с картофелиной или привязывают картофелину к больному суставу.

Бородавки

- Разрезать сырую картофелину пополам и приложить срезом к бородавке, затем обе половинки соединить вместе и закопать, но закопать так, что-

бы картофель не пророс. Некоторые современные целители рекомендуют картофелину не закапывать, а положить в морозилку. Через несколько дней бородавка исчезнет.

Варикозное расширение вен

- Места со вздутыми венами несколько раз в день примачивать соком свежего картофеля или накладывать повязки, смоченные в этом соке. Хорошо такую процедуру совмещать с употреблением сока картофеля.

Высокая температура

- Натереть на крупной терке 2 сырые картофелины. В полученную массу влить 1 столовую ложку уксуса и выложить ее на чистую тряпочку или марлю, сложенную в несколько слоев. Ткань должна быть достаточно широкой, чтобы в нее можно было завернуть протертый картофель. Готовый компресс наложить на лоб, а через некоторое время сменить его, приготовив свежий. Таким же образом готовится компресс из картофеля при ангине. Завернутый в ткань картофель положить на горло. Шею хорошо укутать шарфом или платком.

Геморрой

- Для облегчения болей и снятия воспаления рекомендуется применять картофельные свечи. Можно перед процедурой посидеть 30 минут в теплой ванне, затем вставить в задний проход картофельную свечку, выструганную из сырого очищенного картофеля, величиной с палец (6—8 см). Для облегчения процедуры картофельную свечу

можно смазать подсолнечным маслом. Ее можно оставлять на весь день — ходьбе она не мешает. Если потребуется сходить в туалет, то свечку следует выбросить, а после холодного подмывания ануса (а лучше холодного спринцевания прямой кишки малой клизмой с 1/2 стакана воды) вставить свежую свечку. Если тщательно и аккуратно применять этот способ, то геморрой проходит за несколько дней, но процедуру следует делать в течение 10 дней. При необходимости курс лечения повторяют через 1—2 месяца.

- Натереть сырую картофелину, выжать сок в 1 столовую ложку и маленькой спринцовкой ввести в задний проход на ночь. Такую процедуру проводить в течение 10 дней. Сок выжимать обязательно из цельной картофелины (с кожурой).

- Кастрюлю емкостью 3—5 л заполнить картофельными очистками, залить водой так, чтобы очистки были только покрыты, и отварить. Вылить все содержимое в подходящий сосуд типа ночного горшка и, сев на него, принимать в течение 15—20 минут паровую «ингаляцию». Чтобы уменьшить отдачу тепла в окружающую среду и подольше сохранить таким образом пар, сосуд с очистками поставить в таз с горячей водой. При этом после дефекации следует обязательно подмываться холодной водой.

Заусенец

- Если надорванный заусенец начал нарывать, то следует взять картофельные очистки и белой стороной приложить к пальцу, обвязав его. За день несколько раз сменить картофельную обертку.

Кашель

- Горячий картофель в мундире разрезать, приложить к груди, смазанной скипидаром.

- Отварить в мундире 4—5 картофелин, но так, чтобы они не разварились. Наложить на грудь или спину несколько листов бумаги, а на них разместить разрезанный пополам горячий картофель. Сверху укутаться. По мере остывания листы бумаги вытаскивать. Эту процедуру проводить по вечерам.

- Прикладывать разрезанные горячие картофелины к горлу при горловом кашле.

- Отварить кусочки картофеля (или очистки), слить воду, выложить их в двойной полиэтиленовый пакет, завязать, затем завернуть в полотняное полотенце (2—3 слоя) и зафиксировать на груди. Следить за тем, чтобы не обжечься. Прогреть грудь 1 час. Несколько таких процедур — кашель и хрипота проходят. Картофель «берет» на себя негативное поле болезни, а мягкое тепло способствует хорошей циркуляции крови в больной области. Этот метод особенно хорош для ребенка-аллергика, которому противопоказаны горчишки.

Мастит

- Смешать 1/2 стакана картофельного крахмала и 1/2 стакана подсолнечного масла. Смесь положить в марлевый мешочек и привязать его к груди на 1 час.

Мешки под глазами

- Прикладывать к глазам разрезанную пополам теплую картофелину, сваренную с кожурой. Держать 30 минут. Желательно в это время лежать.

Морщины

- Морщинки вокруг глаз помогает убрать маска из картофельного пюре, смешанного с разваренной фасолью.

- При ранних морщинах шеи рекомендуется к 2 столовым ложкам мягкого теплого картофельного пюре добавить 1 чайную ложку жидкого меда, быстро перемешать. Наложить на кусок ткани и обернуть ею шею. Прикрыть вощеной бумагой и забинтовать или перевязать косынкой. Такой компресс держать не менее 30—40 минут, затем смыть водой комнатной температуры. Компресс можно применять 2—3 раза в неделю.

- Крупный клубень сварить в кожуре, очистить и размять. В теплое картофельное пюре добавить 1 столовую ложку теплого молока. Полученную массу разогреть на водяной бане. Горячую массу тонким слоем нанести на лицо, накрыть плотной салфеткой или полотенцем и оставить на 15—20 минут. После процедуры, если кожа сухая, аккуратно снять маску льняной салфеткой, смоченной горячим (40—45°C) молоком, если жирная — прохладной кипяченой водой. Нанести питательный крем, который соответствует типу кожи. После такой картофельной маски кожа становится упругой, гладкой, нежной, исчезают морщинки.

- При стареющей, сухой, вялой, дряблой коже в теплое картофельное пюре добавить 1 желток и 1 столовую ложку молока. Маску наносят на лицо и шею и затем смывают настоем мяты и цветков липы, взятых в равных частях.

- Натереть сырой картофель, смешать его в равных частях с пшеничной мукой и молоком и нанести на кожу лица и шеи. Этой маской пользуются мно-

гие американские актрисы, стремящиеся избежать даже мелких признаков увядания кожи.

Насморк, синусит

- Отварить картофель в мундире, слить воду. Укутаться и дышать над паром картофеля. Картофель дополнительно можно размять.

- Горячую картофелину быстро катать по лбу, носу, ушам, а потом разрезать и приложить одну половину ко лбу, а другую — к крыльям носа. Можно за день «прокатать» таким образом 3—4 картофелины. После процедуры на лоб обязательно надеть повязку из мягкой шерстяной ткани.

Обморожение

- При покраснении кожи рук от мороза достаточно несколько раз подержать руки в теплой картофельной воде.

- Для лечения обмороженных участков кожи на лице используется картофельный компресс. Сваренные в кожуре клубни надо быстро размять и сразу же, пока пюре достаточно горячее, на кусочке марли или тряпочки приложить к пораженному месту. Держать компресс, пока он не остынет, а затем несколько раз протереть отмороженный участок ватой, смоченной в разбавленном водой лимонном соке.

Ожог

- Натереть на терке очищенную от кожуры картофелину. Полученную массу нанести на марлевую салфетку, сложенную в 4—5 раз, и прибинтовать ее к пораженному участку кожи. Через 2 часа картофельную массу снять и заменить свежей.

Остеохондроз

- Взять в равных пропорциях тертый сырой картофель и мед, кашлицу положить на салфетку и приложить к позвоночнику на 2 часа. Боль проходит.

Отеки

- Прикладывать к отечным местам компрессы из тертого сырого картофеля или тонко нарезанные ломтики сырого картофеля.

Полиартрит, ревматизм

- Носить при себе в течение дня сырую картофелину. Через некоторое время картофеля почернеет, ее сразу следует выбросить.

Почечная колика

- При возникновении почечной колики больному полезна теплая ванна в течение 20 минут. После ванны лечь в постель и положить на живот припарку из размятого, сваренного в кожуре картофеля.

Простуда

- Делать ингаляции над отваренным картофелем. В кастрюлю с водой положить картофельную кожуру, варить и дышать над паром в течение 10 минут. Процедуру проводить ежедневно 1—2 раза в сутки до излечения.

- При высокой температуре наложить на лоб компресс из картофеля — жар спадет в течение 1 часа. Компресс готовят следующим образом: на крупной терке натереть 2 сырые картофелины с кожурой, добавить 1 столовую ложку уксуса, завернуть полученную массу в чистую тряпочку или марлю.

- Сразу же после ожога кипящим маслом или раскаленной сковородой, а также после обваривания кипятком прикладывать к больному месту свежий картофель. Картофелину следует разрезать вдоль и приложить к месту ожога. Накладывать каждые 2—3 минуты новые дольки картофеля, пока боль не ослабнет. Благодаря картофелю на месте ожога даже не появятся волдыри, смягчится боль и рана покроется защитным слоем крахмала.

- Прикладывать к пораженному месту мякоть тертого сырого картофеля, чуть отжав и завернув в хлопчатобумажную ткань. Проводить эту процедуру нужно по нескольку раз в день и на ночь, сочетая примочки и компрессы с приемом сырого картофеля внутрь.

- Места ожога несколько раз в день смачивать соком свежего картофеля или накладывать на них повязки, смоченные в этом соке. Хорошо такую процедуру совмещать с питьем сока картофеля, взяв из порции часть сока для смазывания ожога.

- Присыпать ожог картофельным крахмалом, смешанным с питьевой содой в соотношении 1:1.

- На пораженное место наложить компресс из остуженного овсяного киселя, смешанного с картофельным крахмалом.

- При ожоге пищевода едкими веществами необходимо как можно скорее приготовить картофельный сок (в соковыжималке или мясорубке) и выпить сразу 1/2 стакана и спустя 30—40 минут еще 1/2 стакана.

- При ожоге кожи лица рекомендуется сделать картофельную маску: отварить картофель в мундире, очистить, растереть со сметаной и полученную теплую кашлицу нанести на лицо.

Ревматизм

- Натереть 1 кг сырого картофеля (лучше розового). Сложить вдвое плотную ткань, размазать на ее середине картофельную кашу, сложить, обмотать больное место. Сверху хорошо обвязать чем-нибудь теплым. Укрыть больного на всю ночь одеялом. Компрессы делать через день. Одновременно ежедневно внутрь принимать на ночь 5 капель осинового дегтя, разведенного в 1/4 стакана водки. Пить в течение 1,5 месяца. Применяется при ревматических болях.

- Хороший эффект дает совмещение наружного использования картофеля с приемом сырого картофельного сока — не менее 1/2 стакана в день. Курс лечения — 1 месяц, иногда для закрепления лечения проводят повторный курс после недельного перерыва.

- Сварить бульон из картофельной кожуры, пить его и ставить компрессы на больные места.

Рожистое воспаление

- Прикладывать к пораженным рожей участкам компресс из картофельного крахмала на вате.

Стоматит

- К воспаленным деснам прикладывать сырой картофель, растертый в кашу или нарезанный ломтиками.

Тонзиллит хронический

- Сварить 1 столовую ложку цветков картофеля в 1 стакане воды. Этим

отваром полоскать горло 3 раза в день в течение 10 суток. Сделать перерыв на 1 месяц и повторить курс.

Укусы насекомых

- Приложить к месту укуса дольку сырого картофеля, зуд от укуса скоро пройдет.

Фурункул

- Прикладывать к фурункулу поочередно печеный лук и печеный картофель для созревания фурункула.

Эмфизема легких

- Вдыхать пары картофеля, отваренного в мундире.

- Прикладывать разрезанные, сваренные в мундире клубни картофеля к груди, смазанной скипидаром или козьим жиром.

ЛУК РЕПЧАТЫЙ

Двухлетнее растение. Луковица состоит из чешуи, сверху покрыта сухими чешуйками. Листья трубчатые, полые. Цветки белые или розоватые, собраны в соцветия на конце стрелки.

Для лечения используют листья и луковицы. С помощью лука можно вылечить множество болезней.

Одной из его главных особенностей считается наличие в луке большого количества фитонцидов — летучих веществ, способных губительно воздействовать на микробы, вирусы и бактерии.

Давно замечено омолаживающее действие лука. Помимо этого лук обладает витаминным и мочегонным действием.

Внимание! При приеме внутрь сырого лука следует соблюдать осторожность людям с ишемической болезнью сердца, нарушениями сердечного ритма, гастритом с повышенной кислотностью, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, панкреатитом, гломерулонефритом. Это средство не рекомендуется применять при бронхоспазмах.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Ангина

- Выдавить сок из луковицы и принимать его сразу же по 1 чайной ложке 3 раза в день.
- Смешать натертые лук и яблоко, добавить мед по вкусу. Принимать по 2 чайные ложки 2 раза в день.
- Смешать лук, растертый в кашницу, с медом в соотношении 1:1. Принимать луково-медовую смесь по 1 чайной ложке 3—4 раза в день за 15—20 минут до еды. Смесь будет более эффективной, если использовать луковый сок.

Атеросклероз

- Луковицу натереть, засыпать 1/2 стакана сахарного песка, настаивать сутки. Принимать по 1 столовой ложке через 1 час после еды 3 раза в день.

Бронхит

- Вынуть сердцевину у луковицы и засыпать туда сахарный песок. Пить получившийся луковый сок ежедневно по 1 чайной ложке.
- Измельчить луковицу, добавить 3 столовые ложки меда, залить 1/2 стакана воды, поставить на медленный

огонь и варить 5 минут, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 чайной ложке 4 раза в день.

Глисты

- Съесть натощак по 2—3 луковицы острого сорта.
- Измельчить луковицу, залить 1 стаканом кипятка, настаивать ночь, процедить. Пить по 1/2 стакана настоя в день в течение 3—4 дней.

Грипп

- При начавшейся эпидемии гриппа или в ее преддверии обязательно следует включить в свой рацион лук. Можно использовать лук со сметаной: 1 столовая ложка мелко накрошенного лука и 1 столовая ложка сметаны.
- Натереть на мелкой терке луковицу, залить 0,5 л горячего молока, настоять ночь, утром процедить и пить полученный настой в течение дня за 15 минут до еды.

Дискинезия желчевыводящих путей

- Измельчить 300 г лука, добавить 2 столовые ложки сухих измельченных листьев полыни, 100 г меда, залить все 3,5 стакана вина. Настаивать смесь в течение 20 дней в темном прохладном месте, периодически встряхивая. Процедить, принимать по 1/4 стакана настоя 3 раза в день до еды.

Запор

- Принимать 3 раза в день по 1 чайной ложке кашицу из натертого лука.

Кашель

- Смешать 0,5 кг лука, 50 г меда, 2 стакана сахара. Лук измельчить, добавить 1 л воды, мед и сахар, кипятить на слабом огне в течение 3 часов. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день.

- Залить 2 очищенные луковицы 0,5 л молока, поставить на огонь и довести до кипения. Пить отвар теплым 3—4 раза в день.

- От кашля полезно есть лук, поджаренный на сливочном масле и смешанный с медом.

- При сильном кашле взять бутылку, наполнить ее кашецей из лука, закрыть. Всю бутылку обмазать тестом и поставить в духовку. Как только запечется корочка, духовку отключить, подождать, пока остынет, потом снять тесто и бутылку открыть. Этим средством можно лечить даже грудных детей, давая им 1/2 чайной ложки средства при гриппе и кашле, взрослым давать по 2 столовые ложки 3—4 раза в день после еды.

- Растереть крупную луковицу в кашицу и смешать с 2 столовыми ложками гусиного жира. Втирать перед сном смесь в грудь и шею, завязать теплым платком. Утром необходимо съесть 1 столовую ложку этой смеси. Лечение проводить в течение нескольких дней.

Мочекаменная болезнь

- Залить 40 г мелко нарезанного лука 0,5 л водки, настаивать 1 неделю. Принимать по 1 чайной ложке настойки, запивая водой.

Подагра

- Смешать 300 г измельченного лука, 200 г измельченного чеснока, 500 г

размятой клюквы. Настаивать в темном месте под крышкой в течение 1 суток. Затем добавить 1 кг меда и перемешать. Принимать по 1 чайной ложке настоя 3 раза в день за 20 минут до еды.

Простуда

- Залить 100 г измельченного лука 40 мл столового уксуса, настаивать 30 минут под крышкой, процедить и добавить 120 г меда. Принимать по 1 чайной ложке настоя каждые полчаса в период обострения, затем 3 раза в день перед едой.

- Опустить 1 столовую ложку натертого лука в 1 стакан кипящего молока. Принимать 3 раза в день по 1 столовой ложке.

Снижение остроты зрения

- Лук нарезать и залить холодной водой в соотношении 1:4. Настаивать сутки в закрытой банке, пить по 1/2 стакана 3 раза в день в течение 1 недели.

Снижение потенции

- Съесть ежедневно по 1 головке лука.

Старение организма

- Измельчить 100 г лука, добавить 100 г меда, залить 3,5 стакана виноградного вина, дать настояться в течение 2 недель, процедить. Принимать ежедневно по 3 столовые ложки.

- Лук растереть в кашицу и смешать с медом в пропорции 1:1. Принимать по 1 столовой ложке утром и вечером в течение 2 месяцев. Помогает при склерозе сосудов головного мозга.

Суставный ревматизм

- Измельчить 3 крупные луковицы, залить 1 л воды, варить 15 минут, процедить. Пить по 1 стакану отвара 1 раз в день.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Ангина

- Отварить 3 чайные ложки измельченной шелухи лука в 1 стакане воды. Настаивать 4 часа, полоскать горло.

- Полоскать горло настоем луковой шелухи: 3 чайные ложки на 0,5 л воды.

- Вдыхать пар горячего печеного лука.

- Натереть на мелкой терке репчатый лук, накрыться с головой махровым полотенцем, закрыть глаза и вдыхать пары лука 10—15 минут попеременно ртом и носом. Оставшуюся кашницу поставить возле больного. Эту процедуру повторять несколько раз в день.

Внимание! Это средство не рекомендуется страдающим бронхоспазмом.

Артрит

- Луковицу натереть, разложить тонким слоем на салфетку, закрыть вторым слоем ткани и приложить к больному суставу, сверху завязать теплым шарфом.

Бородавки

- Удалить у луковицы сердцевину и засыпать туда соль. Дать настояться. Смазывать получившейся жидкостью бородавки 2 раза в день.

Выпадение волос

- Лук измельчить, отжать сок, втирать в кожу головы. После процедуры голову обвязать полотенцем и ходить так 1 час, после чего вымыть голову с мылом. Через 2 дня процедуру повторить.

Гипертония

- Измельчить 2—3 небольшие луковицы, залить 0,5 л спирта или водки и настаивать в течение 7 дней в темноте при комнатной температуре. Принимать по 1 чайной ложке настойки, разведенной в 3 столовых ложках воды, натощак.

Грипп

- Натереть лук и отжать сок. Скрутить тоненькие жгутики из марли или ваты, смочить их в соке и аккуратно ввести в каждую ноздрю. Держать по 15 минут 3 раза в день.

- Разрезать луковицу и вдыхать пары широко открытым ртом 3—4 раза в день.

- Залить 1 столовую ложку растертого в кашницу лука 1 стаканом кипятка и настоять в течение 2 часов. Добавить в настой 1 столовую ложку меда и этой смесью промывать полость носа и глотки 5—6 раз в день.

Зубная боль

- В больной зуб вложить тампон, смоченный в луковом соке.

Мозоль

- Смешать 2 части лукового сока и 1 часть столового уксуса, проварить на

медленном огне под крышкой в течение 10 минут, охладить. Смазывать отваром мозоль.

- Измельчить в кашу перья зеленого лука, кашу прикладывать к мозолям.

Насморк

- Натереть лук, выложить кашу в стакан, накрыть сверху воронкой из плотной бумаги, стакан поставить в тарелку с кипятком. Вдыхать пары лука поочередно каждой ноздрей.

- Тертую мякоть луковицы залить стаканом горячего растительного масла, настоять, укутав, 6—8 часов, процедить. Этим маслом обрабатывать слизистую носа при остром и хроническом насморке.

- Эффективное действие может оказать вдыхание носом дыма сжигаемой луковой шелухи. Делать это надо 2—3 раза в день по 5—6 минут.

- Смешать лук, растертый в кашу, с медом в соотношении 1:1. Принимать луково-медовую смесь по 1 чайной ложке 3—4 раза в день за 15—20 минут до еды. Смесь будет более эффективной, если вместо кашицы использовать луковый сок.

- Приготовить мазь следующего состава: сок лука, мякоть листа алоэ, корнеплод цикламена, мед, мазь Вишневского (продается в аптеке). Все эти компоненты взять в равных объемах и тщательно перемешать. Хранить мазь в плотно закрытой посуде в холодильнике. При употреблении подогреть до 36—37°C. В этой мази нужно смочить тампоны и на 30 минут вложить в каждую ноздрю. Лечение проводить до наступления заметного улучшения.

Ожог

- Сварить 1 луковицу, измельчить ее, смешать с льняным маслом в соотношении 1:1. Прикладывать к месту ожога. Менять компресс каждые 12 часов.

Пигментные пятна на коже

- Измельчить луковицу и отжать сок. Смочить в соке ватный тампон и протереть места на коже, где есть пятна. Дать соку подсохнуть и нанести слой сметаны. Выдержать в течение 10 минут, смыть теплой водой.

Простуда

- Натереть ступни свежерезанной луковицей и надеть шерстяные носки. Хорошо укутаться.

Раны

- Накладывать кашу из натертого лука на долго не заживающие гнойные раны.

Растяжение связок суставов

- Испечь 1 крупную луковицу, размять и смешать с сахаром в соотношении 10:1. Смесь положить на салфетку и привязать ее к пораженным связкам на 5 часов.

Ушиб

- Измельчить 1 луковицу, добавить 1 столовую ложку меда и перемешать. Поместить на водяную баню и нагревать до тех пор, пока мед не растворит-

ся. Нанести смесь на ткань и приложить к ушибу. Держать компресс по 2 часа 3 раза в день.

Фурункул

● Испечь луковицу и срезом прикладывать к фурункулу, чтобы он быстрее созрел.

МОРКОВЬ

Двухлетнее травянистое растение. Листья перистые. Корнеплоды могут быть цилиндрической или конической формы, в зависимости от сорта.

Морковь богата калием, кальцием, магнием, железом, натрием и йодом. В моркови присутствуют незаменимые кислоты (34% от общего количества белков).

Наиболее ценными из них являются лейцин и серосодержащие аминокислоты. В качестве лечения используют корнеплоды, семена, ботву, сок. Морковь повышает тонус организма, оказывает омолаживающее действие, замедляет рост раковых клеток, усиливает перистальтику кишечника, помогает ликвидировать кожные дефекты, подавляет развитие гнилостных процессов в кишечнике, активизирует работу половых желез, способствует выведению из крови радионуклидов и излишков холестерина, оказывает благоприятное действие при аллергии.

Но самым главным свойством считается способность моркови насыщать организм каротином (провитамином А), необходимым для хорошего зрения, правильного развития зубов, красивой кожи.

Особенно много его содержится в морковном соке, и в такой форме он лучше усваивается организмом. В зависимости от состояния здоровья, в день

можно выпивать от 0,5 до 3 л сока, он помогает привести организм в нормальное состояние.

Это интересно. В последние годы появились сообщения о пользе морковного сока при лечении рака. Рецепты знахарей прошлых веков отчасти подтверждают эти сообщения: сто лет назад морковный сок в сочетании со свекольным давали пить больным, страдавшим от различных опухолей, а все виды язв лечили компрессами из тертой моркови.

В 60-х годах прошлого века из моркови было выделено весьма активное эфирное соединение, послужившее основой для масляного препарата «каротолин». Он эффективно помогает при лечении всевозможных язв, свищей, фурункулов.

Детей учат грызть морковь, едва у малышей прорезываются зубы, — лучшей тренировки для укрепления зубов на свете еще не придумано. Кроме того, фитонциды, которыми морковь изобилует, спасут от кариеса и стоматита, не говоря уж о цинге.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Ангина

● В 1 стакан свежего морковного сока добавить 2—3 зубчика натертого чеснока и выпивать за 40 минут до еды 2 раза в день в течение 2—3 дней. При этом следует соблюдать постельный режим даже после нормализации температуры.

Варикозное расширение вен

● Залить 2 столовые ложки сушеной ботвы моркови 0,5 л кипятка, настаивать

вать 8—10 часов. Пить в теплом виде по 1/3 стакана 4—5 раз в день за 20 минут до еды в течение 1—2 месяцев.

Заболевания верхних дыхательных путей, туберкулез легких, снижение остроты зрения

- Морковь очистить, натереть, отжать сок. Смешать 1 стакан сока и 1 чайную ложку меда. Выпить сразу после приготовления.

Запор

- Есть сырую тертую морковь. Или пить чай из морковной ботвы (можно использовать как свежую, так и высушенную).

Импотенция

- Есть тертую морковь, сваренную в молоке.

Инфаркт миокарда

- В первые дни заболевания инфарктом миокарда рекомендуется 2 раза в день пить сок моркови с растительным маслом: 1/2 стакана сока и 1 чайную ложку растительного масла.

- Свежеприготовленный морковный сок — хорошее средство для восстановления сил после инфаркта. Пить его можно по 1/2—1 стакану 3 раза в день до еды. В период восстановления желательно совмещать морковную сокотерапию с употреблением вместо чая слабokonцентрированного настоя плодов боярышника.

Малокровие

- Смешать 1/2 стакана свежего сока моркови, 1/2 стакана молока и 2 желтка свежего куриного яйца. Принимать за 40 минут до еды.

Мочекаменная болезнь, желчнокаменная болезнь, атеросклероз

- Пить морковный сок ежедневно по 1 столовой ложке 3 раза в день в течение 4 месяцев.

- Принимать по 1/2 стакана смеси морковного, свекольного и огуречного соков. Пить 3—4 раза в день. Одновременно рекомендуется пить сок 1 лимона, разведенного 1/2 стакана воды. Курс лечения — 1—2 недели.

Стенокардия

- Залить 1 столовую ложку семян моркови 1 стаканом воды, кипятить 1 минуту, настаивать 2 часа в теплом месте или в термосе. Процедить. Принимать по 3 столовые ложки 3 раза в день.

Энтероколит

- Свежевыжатый сок моркови пить по 1/3 стакана 2 раза в день, утром и вечером, натощак. Детям давать по 1 столовой ложке 2 раза в день. Показан при поносе.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Мастит

- Натереть морковь и кашлицу наложить на грудь, привязать. Менять повязки 2—3 раза в сутки.

Молочница

- При молочнице у детей смазывать им рот морковным соком, смешанным с медом.

Насморк

- Смешать в равных частях соки моркови и листьев алоэ. Капать по 3 капли в каждую ноздрю 4—5 раз в день.

- Смешать 3 части свежеприготовленного морковного сока, 3 части растительного масла и 1 часть чесночного сока. Закапывать полученную смесь по 3—5 капель в каждую ноздрю 3—4 раза в день.

- К свежесжатому морковному соку и растительному маслу в соотношении 1:1 добавить несколько капель лукового сока, смешать. Закапывать в нос несколько раз в день.

Отставание в росте у детей

- Ежедневно есть по 200 г тертой моркови со сметаной.

Стоматит

- Полоскать рот 3 раза в день свежеприготовленным морковным соком. Сок можно разбавить водой в соотношении 1:1.

Сухая, дряблая кожа

- Смешать 4—5 чайных ложек мелко натертой моркови с 1 чайной ложкой сметаны или сырым желтком. Перед наложением маски кожу лица смочить морковным соком. Смесь нанести на лицо и выдержать 25—30 минут. По

сле снятия маски лицо обмыть теплой водой и смазать освежающим кремом. Курс лечения — 15—20 процедур 1—2 раза в неделю. Такие маски обычно сочетают с употреблением морковного сока перед едой.

ОГУРЕЦ

Однолетнее травянистое растение. Стебель (плеть) у молодых растений прямостоячий, у взрослых — стелющийся, длиной до 2 м.

Листья очередные, длинночерешковые, округлые, слегка лопастные. Цветки однодомные, желтые, колокольчатые. Плод — ложная многосемянная ягода (тыква).

Плоды, достигшие технической спелости (в возрасте 3—12 дней), называют зеленцами.

Их форма разнообразна — от шаровидной до серповидной, но у большинства сортов — цилиндрическая и удлинненно-яйцевидная.

Огурцы — источник минеральных веществ, главным образом калия, фосфора, легкоусвояемого железа и йода, а также пищевых волокон. Для лечения используют плоды, семена, плети, ботву, рассол.

Огурцы полезны при нарушении обмена веществ, заболеваниях печени и почек, сердца.

Они обладают мочегонным, желчегонным, антисклеротическим, легким послабляющим, ощелачивающим действием.

Огуречный сок способствует выведению холестерина и помогает при пародонтозе, препятствует развитию атеросклероза и улучшает память.

Внимание! Соленые и маринованные огурцы следует употреблять с осторожностью при заболеваниях кишечника (колит), желудка, печени, при

атеросклерозе, гипертонии, нарушении водно-солевого обмена и сниженной функции щитовидной железы.

Это интересно. На Украине в прошлые века бытовал обычай кормить свежими огурцами новобрачных, чтобы усилить в них тягу друг к другу.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Высокая температура

● Чтобы сбить температуру, надо дать выпить 1 стакан огуречного сока и обмыть им тело больного.

Дискинезия желчевыводящих путей

● Принимать смесь соков огурцов, моркови и свеклы в равных пропорциях по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Запор

● Вымочить в соленой воде огурцы (вымачивать не менее 1 месяца без специй и приправ). Принимать в качестве слабительного по 4 стакана огуречного рассола в сутки.

Кашель

● В 100 мл сока огурцов добавить 2 столовые ложки чесночно-медовой смеси (1:1), хорошо размешать, дать настояться 1 час. Принимать по 2—3 столовые ложки 2—3 раза в день за 30 минут до еды.

● Пить огуречный сок по 2 столовые ложки 3 раза в день вместе с медом.

Маточное, геморроидальное кровотечения

● Взять огуречные стебли, собранные осенью после уборки огурцов. Вымыть стебли холодной водой от пыли и мелко нарезать. Залить 50—100 г травы 0,5 л воды, кипятить на малом огне 15—20 минут и настаивать 1 час. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день. В первые же дни кровотечение останавливается, наступает улучшение. Желательно соблюдать постельный режим.

Паралич

● Огуречные плети нарезать на куски и залить водкой, чтобы плети были покрыты полностью. Настаивать 1 неделю на солнце и 1 неделю — в тени. Процедить. Принимать настойку по 1 столовой ложке 3 раза в день. Вместо водки можно использовать настой зеленого чая, принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Похмелье

● Пить рассол соленых огурцов.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Веснушки

● Смазывать кожу соком свежего огурца, наполовину разбавленным соком лимона.

Выпадение волос

● За 2 часа до мытья втирать в кожу головы огуречный сок.

Гнойники на коже

- Измельчить кожуру свежего огурца и залить 70-процентным спиртом в соотношении 1:12. Оставить в темном месте при комнатной температуре на 2 недели. Процедить. Смазывать кожу.

Жирная кожа

- Натереть на мелкой терке огурец и смешать кашицу с 1 столовой ложкой любого питательного крема. При жирной коже огуречный сок следует смешать с равным количеством водки и настаивать 24 часа. Марлевые салфетки смочить приготовленным раствором и наложить на лицо на 15—20 минут, оставив открытыми глаза, нос и рот.

- Разрезать свежий огурец пополам и натереть соком лицо и шею.

- Несколько перезревших огурцов очистить, разрезать вдоль и ложкой вынуть семена с соком. Половинки огурцов пропустить через мясорубку и соединить с соком и семенами. Положив массу в большую стеклянную банку, добавить спирт (или водку) из расчета: на 1 часть массы 2 части спирта (водки). Держать 3 недели на солнце. За это время банка доверху наполнится маслом из семян огурцов. Перелить его в маленькие бутылочки и хранить в холодном месте. Каждое утро протирать лицо ваткой, смоченной огуречным кремом.

Нервное напряжение, стресс

- Залить кожуру огурцов холодной водой. Настаивать 2 часа. Обмыть этой водой лицо и руки по локоть. Не вытирать.

Пародонтоз

- Полоскать рот огуречным соком.

Покраснение век, усталость глаз

- Прикладывать к векам очищенные дольки огурцов или делать примочки соком огурца.

Трофические язвы

- Залить 100 г семян огурцов-семенников 1 стаканом водки. Настаивать 10 дней, процедить. Делать примочки.

Укус собаки

- Прикладывать к месту укуса смятый огуречный лист.

ПАСТЕРНАК ПОСЕВНОЙ

Двухлетнее травянистое растение. В первый год образует розетку листьев, во второй — стебли, соцветия и семена. Листья очередные, перисто-рассеченные (на яйцевидные или ланцетные сегменты).

Цветки мелкие, желтые, собраны в соцветие — сложный зонтик. Корнеплод — белый, мясистый, сладковатый. Плоды — овальные двусемянки.

Среди корнеплодных растений пастернак занимает одно из первых мест по содержанию легкоусвояемых углеводов.

Пастернак очень богат калием, фосфором, серой, кремнием и хлором.

Для лечения используют корнеплоды, которые заготавливают при побурении цветков, осенью. Используют

также цветки, семена и траву. Траву собирают в июле.

Пастернак обладает мочегонным, болеутоляющим, отхаркивающим, успокаивающим, противовоспалительным и тонизирующим действием.

Полезен при заболеваниях центральной нервной системы, импотенции, заболеваниях предстательной железы.

Пастернак используют для лечения лейкемии. Усиливает половое влечение.

Внимание! На солнце листья и плоды пастернака могут вызвать ожог кожи.

Болезни почек и кишечника

- Залить 1 столовую ложку травы пастернака 2 стаканами воды. Поставить на огонь и кипятить 10 минут под крышкой. Снять с огня и настаивать 2 часа. Процедить. Первую неделю настой принимать по 1/4 стакана, вторую — по 3/4 стакана. Принимать 3 раза в день до еды.

Витилиго

- Смазывать пораженные участки 2—3 раза в день соком корнеплодов и подставлять кожу под солнечные лучи.

- Растереть 2 столовые ложки цветков пастернака с 100 г нутряного свиного сала. Выдержать на слабом огне, процедить и мазать пятна тонким слоем смеси 2 раза в день.

Депрессия

- Залить 100 г свежих измельченных корней пастернака 0,5 л водки, на-

стаивать 3 недели в темноте при комнатной температуре, периодически встряхивая, процедить. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Импотенция

- Смешать в равных пропорциях измельченные сухие плоды и сухие корнеплоды пастернака. Залить 1 чайную ложку смеси 1 стаканом кипятка, поставить на огонь и кипятить 2 минуты. Снять с огня и настаивать еще 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

- Есть пастернак, отваренный в насыщенном индюшачьем отваре.

- Взять смесь из 4 столовых ложек измельченных корнеплодов и 6 столовых ложек сахара, залить 2 стаканами кипятка, кипятить 15 минут. Настаивать 8 часов и принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день за 30 минут до еды.

Кашель, снижение аппетита

- Залить 2 столовые ложки измельченных корней пастернака 1 стаканом воды, добавить 4 чайные ложки сахарного песка. Поставить на огонь и кипятить 15 минут под крышкой. Настаивать 8 часов. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день.

- Залить 1 чайную ложку измельченных сухих корнеплодов, или 1 столовую ложку измельченных листьев, или 1/4 чайной ложки семян пастернака 1 стаканом кипятка, настаивать под крышкой на водяной бане 30 минут. Охлаждать 10 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 5 раз в день.

Колики различного происхождения

- Залить 1 столовую ложку травы пастернака 1,5 стакана воды, нагреть до кипения, но не кипятить, закрыть крышкой и настаивать, обернув посуду в одеяло, 2 часа, затем процедить. Принимать по 1/3 стакана за 30 минут до еды.

Малокровие

- Смешать 2 столовые ложки кашицы из натертых корней пастернака и немного кипяченого молока, долить горячим молоком, чтобы получился 1 л, укрыть и настоять в тепле 6 часов. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды 2 дня подряд, затем сделать перерыв на 2 дня и повторить прием. Курс лечения длительный.

Пневмония

- Залить 1 чайную ложку измельченных корнеплодов пастернака 1 стаканом воды и кипятить 15 минут. Принимать по 1 столовой ложке 5 раз в день.

Снижение аппетита, снижение потенции, усталость, упадок сил

- Смешать 2 столовые ложки свежих тертых корней пастернака и 3 столовые ложки сахара. Кипятить 15 минут в 1 стакане воды. Настаивать, укутав, 8 часов, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день за 30 минут до еды.

ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ

Многолетний полукустарник, культивируется как однолетник.

Стебель высокий, до 2 м, к созреванию плодов древеснеющий.

Листья простые, черешковые, гладкие, яйцевидные, с заостренной вершиной.

Цветки белые, по 1—2 или пучками расположены у основания разветвления каждого побега. Плод — многосемянная ложная ягода массой до 300 г.

По содержанию витамина С перец занимает лидирующее место среди овощных культур.

В его плодах много витамина Р, натрия и калия. Чтобы сохранить витамины, перец желательно употреблять в свежем виде. Для лечения используют плоды.

Перец обладает антисклеротическим, противохолестериновым, витаминным, кроветворным действием. Он укрепляет кровеносные сосуды. Полезно есть перец сладкий при гипотонии, выпадении волос, болезнях кожи и ногтей.

Внимание! Блюда из сладкого перца противопоказаны при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, болезнях печени, кишечника и почек.

Колики кишечные

- Пить смесь соков сладкого перца, моркови и шпината, взятых в равных пропорциях.

Пигментные пятна

- Взять смесь соков сладкого перца и моркови. Смазывать пятна.

Склероз сосудов головного мозга, гипотония

- Ежедневно есть стручки сладкого перца.

РЕДЬКА ПОСЕВНАЯ

Двулетнее травянистое растение. Однолетняя форма — редька посевная, или огородная, двулетняя — редька обыкновенная (зимние сорта), круглая белая и круглая черная.

Редька характеризуется высоким содержанием солей калия, натрия, кальция, магния, железа и фосфора. Особенно богата этими солями черная редька.

Фитонциды, эфирные масла, органические кислоты делают редьку ценным питательным продуктом. Для лечения используют семена, листья и плоды. Семена и плоды собирают осенью, а листья в июле. Редька обладает мочегонным, желчегонным, улучшающим пищеварение действием.

Внимание! Редьку не следует употреблять людям, страдающим воспалительными заболеваниями печени, язвенной болезнью желудка, тяжелыми сердечными недугами (инфаркт миокарда, стенокардия, кардиосклероз, порок сердца). Редька может вызывать отрыжку. Вредна редька и для зубов.

Это интересно. Редька и редиска считаются близкими родственниками. Но если редиске всего лет триста, то редьке более трех тысяч лет. Изображение редьки сохранилось на стенах храма Амона-Ра в Египте.

Историки утверждают, что редьку на территорию нынешней России еще до новой эры завезли древние кочевники из азиатского племени туранов, или, как их звали европейцы, тюрков. Они научили оседлые народы Восточно-Европейской равнины готовить несложный салат — смесь из тертой редьки с кислым молоком или сметаной. Блюдо стали называть тюрей, по аналогии с названием племени.

Придумали славяне и свое блюдо — мазюлю. Ее готовили из предварительно высушенных ломтиков редьки, которые в нужный час разводили водой и варили с пряностями до образования съедобной каши.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Аритмия

- При нарушениях сердечного ритма рекомендуется пить свежий сок черной редьки. Редьку натереть, отжать через марлю сок, смешать с медом (1:1). Принимать по 1 столовой ложке 2—3 раза в день.

Грипп

- Измельчить черную редьку на мелкой терке, отжать сок и обтереть все тело. Эту процедуру проводить перед сном, после нее надо как следует укутаться и лечь в постель. Затем выпить 1 стакан сока редьки, смешанного пополам с водой, добавив 1 столовую ложку меда. Пить маленькими глотками.

Желчнокаменная болезнь

- Ежедневно принимать по 2—3 столовые ложки свежего сока черной редьки. Для профилактики камнеобразования рекомендуется употреблять сок редьки с медом, взятый в пропорции 1:1.

Кашель

- Нарезать маленькими кубиками черную редьку и положить в кастрюлю, посыпав сахаром. Оставить на ночь при комнатной температуре. Пить появившийся сок по 1 столовой ложке ежедневно.

- Принимать по 1 столовой ложке смеси из сока редьки, молока и меда. Принимать не менее 5 раз в день.

- Смешать соки редьки, моркови и молоко (1:1:2). Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

- Нарезать маленькими кубиками редьку, засыпать сахаром и томить в духовке 2 часа, процедить. Редьку выбросить, а появившийся сок слить в бутылку. Принимать по 2 чайные ложки 4 раза в день до еды и перед сном. Перед приемом согреть в горячей ложке. Помогает при затяжном бронхите у детей.

Малокровие

- Натереть на терке по отдельности сырые морковь, редьку и свеклу. Отжать из овощей соки, слить их в темную бутылку в равных количествах. Горлышко бутылки обмазать тестом так, чтобы она не была плотно закупорена и из нее могла испаряться жидкость. Принимать смесь соков по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды. Курс лечения — 3 месяца.

Ожирение

- Взять 10 кг редьки, вымыть, но от кожуры не очищать, все пораженные места на кожуре вырезать. Пропустить редьку через соковыжималку. Принимать по 1/3 стакана сока 3 раза в день через 1 час после еды. При этом не употреблять мясо, жирные блюда, крахмалистые продукты, яйца, сдобу.

Плеврит

- Сок редьки черной смешать с медом в соотношении 1:1. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Пневмония

- Вырезать в редьке отверстие и влить в него 2 столовые ложки жидкого меда. Редьку положить в посуду, прикрыть воощенной бумагой или ее срезанной верхушкой, выдержать 3 часа. При сильном кашле принимать по 1 чайной ложке сока несколько раз в день до еды.

Синусит

- При болях в носу, ушах и голове закапывать в нос сок редьки или вводить в нос тампон с соком редьки.

Скудные менструации

- Смешать 1 чайную ложку сока редьки и 1/2 стакана свежего сока моркови. Пить небольшими глотками 3 раза в день за 10 минут до еды. Дозу постепенно увеличивать, доведя до 10 чайных ложек, размешанных в 1/2 стакана сока моркови.

Цистит

- Смешать мед и сок черной редьки в соотношении 1:1. Принимать смесь 3 раза в день по 1 столовой ложке через 30—40 минут после еды. Курс лечения — 3—4 недели.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Зубная боль

- Полоскать рот теплым отваром редьки.

Люмбаго

- Кашицу из натертой редьки нанести на тканевую салфетку, накрыть

другой салфеткой и приложить к больному месту, сверху наложить вощеную бумагу. Укутать и держать, пока хватит терпения.

Насморк

- Хорошо прогреться в бане или ванне, натереть крестец тертой редькой, смешанной в равных соотношениях с тертым хреном и небольшим количеством меда и поваренной соли. После бани пить чай из зверобоя, малины, мяты перечной или мелиссы в любых пропорциях. Насморк наутро как рукой снимет.

Невралгия, миозит, ишиас

- Растирать после бани больные места смесью сока редьки, меда и водки, взятых в соотношении 4:2:1. Эту же смесь можно принимать и внутрь.

Остеохондроз

- Редьку натереть, положить в хлопчатобумажный чулок и лечь на него позвоночником.

Паралич языка

- Жевать кусочки редьки, затем выплевывать их.

Подагра

- Смазывать соком редьки пораженный сустав.

Простуда

- Смешать в соотношении 3:1 по объему растертые в кашу черную редьку и чеснок, натереть этой смесью все тело. Процедуру провести вечером

перед сном и сразу же после натирания лечь в постель и очень хорошо укутаться. После этого выпить предварительно приготовленную смесь из 1 стакана воды, 1 столовой ложки меда и 1 чайной ложки растертого в кашу чеснока. Выпить эту смесь теплой, не спеша. Эта процедура оказывает сильное потогонное действие.

Синяк

- Приложить к синяку кашу из натертой редьки, смешав ее с медом. Держать 20—30 минут.

Суставный ревматизм

- Мазать после бани тело смесью сока редьки и керосина (2:1).

РЕПА

Двухлетнее травянистое растение. В первый год жизни образует розетку листьев и корнеплод, во второй — цветоносные побеги и семена.

Листья рассеченные, реже цельные, чаще опушенные. Цветки собраны в щитковидные соцветия. Корнеплод мясистый, приплюснуто-округлый или круглый.

В репе содержатся почти все минеральные вещества, необходимые организму человека. В ней много калия и углеводов.

Для лечения используют корнеплоды. Репа обладает отхаркивающим, слабительным, мочегонным, успокаивающим, противовоспалительным и антисептическим действием.

Внимание! Соблюдать осторожность: при заболеваниях желудка и печени прием репы может вызвать обострение.

Аритмия

- Хороший эффект для уменьшения сердцебиения дает отвар репы: залить 2 столовые ложки измельченной репы 1 стаканом кипятка, варить 15 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день.

Боль в суставах, подагра

- Репу тщательно вымыть, но кожуру не снимать, натереть на мелкой терке, отжать сок. Делать примочки к больным суставам.

Грипп

- Натереть репу на мелкой терке, 2 столовые ложки кашицы репы залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 1 час. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

Инфаркт миокарда

- Пить сок репы с медом. Есть репу в любом виде.

Кашель

- Кипяченый сок репы с сахаром или медом очень полезен при простудном кашле и болях в груди. Тщательно смешать 1 стакан сока репы и 1 столовую ложку меда, подержать на огне до закипания, снять, остудить. Пить по 3 глотка несколько раз в день до еды.

Цистит

- Пить по 1—2 столовые ложки сока репы, кипяченного на огне в течение 5 минут.

СВЕКЛА ОБЫКНОВЕННАЯ

Двулетнее травянистое растение. В первый год развивает розетку листьев и дает корнеплоды, а на второй — цветоносы и семена.

Листья сердцевидно-удлиненные. Цветки мелкие, зеленоватые. Корнеплоды от плоских до удлиненно-конических.

Отличие свеклы от других овощей заключается в том, что она содержит много щелочей и мало кислот. Столовая свекла богата пектиновыми веществами, в ней много йода и кальция. Для лечения используют корнеплоды, ботву, листья и сок.

Свекла обладает мочегонным, слабительным, кроветворным действием. Она способствует выведению радионуклидов из организма, улучшает жировой обмен, полезна при повышенном артериальном давлении.

Свекольный сок применяется при лечении заболеваний легких, анемии, климаксе, ангине, ранах и ожогах.

Внимание! Профилактика или лечение любой болезни с помощью свекольного сока должны проводиться только под наблюдением врача. Свекла и сок из нее противопоказаны при диабете, так как содержат много сахаразы.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

АВИТАМИНОЗ

- Наполнить бутылку почти доверху сырой тертой красной свеклой и залить ее водкой. Настаивать смесь в тепле 12 суток. Пить по 1 рюмке перед едой как тонизирующее средство, особенно для восстановления сил после болезни.

Геморрой

- Принимать по 1/2 стакана отвара свеклы 3 раза в день за 30 минут до еды.

Гепатит

- Пить сок сырой свеклы, разведя 1/3 стакана сока с равным количеством кипяченой воды. Принимать 2 раза в день после еды.

Запор

- Послабляющее действие оказывает употребление в пищу хорошо сваренной свеклы с растительным маслом.

Климакс

- Сок из свеженатертой свеклы смешать с медом в соотношении 1:1. Пить по 1/3 стакана 2—3 раза в день. Снимает раздражительность.

Ухудшение памяти

- Принимать по 1/2 стакана свежего сока свеклы, разведя в нем 1 чайную ложку меда. Пить 3 раза в день.

Холецистит

- Очистить свеклу, нарезать и варить длительное время, пока отвар не загустеет и не станет как сироп. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Ангина, тонзиллит

- Натереть 1 стакан сырой свеклы, влить 1 столовую ложку уксуса, настоять, сок с уксусом отжать, полос-

кать им рот и горло и немного проглотить (1—2 столовые ложки).

Гнойники на коже

- Натереть очищенную свеклу и эту кашицу прикладывать к гнойничкам.

Головная боль

- Класть на лоб листья свеклы.

Ларингит

- Натереть на мелкой терке свеклу и отжать 1/2 стакана сока. В него влить 1 столовую ложку уксуса. Полоскать горло 5—6 раз в день, при этом выпивать 1 глоток средства.

Насморк

- Вареный или свежий свекольный сок закапывать в нос по 5—7 капель 2—3 раза в день или промывать нос 2—3 раза в день отваром свеклы. К отвару можно добавить мед. Помогают ватные тампоны, смоченные в свекольном соке, которые вкладывают в ноздри на 15—20 минут 3—4 раза в день.

- Натереть свеклу на мелкой терке, выжать сок. Оставить на сутки в теплом месте. Слегка забродивший сок закапывать в нос по 2—3 капли 3 раза в день.

Простуда

- Смешать 1 чайную ложку меда и 2,5 чайной ложки сока красной свеклы. Закапывать в каждую ноздрю по 5—6 капель смеси 4—5 раз в день.

Раны, ожоги, экзема

- Привязать к пораженному месту чисто вымытые молодые листья свеклы.

ТОМАТ

Одно- и многолетнее растение. Стебель высотой до 2,5 м. Листья яйцевидные с заостренным концом. Цветки собраны в соцветие. Плоды — многогнездовые ягоды.

По содержанию железа томаты в несколько раз превосходят куриное мясо и молоко. В томатах также много биологически активных веществ. Для лечения используют плоды и сок.

Томаты признаны в диетическом питании. Они способствуют выведению радионуклидов, усиливают деятельность пищеварительных органов, подавляют болезнетворную деятельность микробов в кишечнике, обладают антисклеротическим и антиревматическим действием.

Показаны при нарушениях кровообращения и старческом ухудшении зрения. Сок употребляют при болезнях печени, гипертонии, нервных срывах. Томатный сок улучшает деятельность сердца и обладает противовоспалительным действием.

Внимание! Томаты противопоказаны при желчнокаменной болезни.

Это интересно. В США помидоры долгое время считали ядовитыми. Известен случай, когда ими собирались отравить Дж. Вашингтона. «Отравления» не получилось. Вашингтон прожил еще много лет и стал первым президентом США.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Кашель

- Провернуть через мясорубку 1 кг свежих томатов и 50 г чеснока, добавить 300 г кашицы хрена. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Малокровие, атеросклероз, ожирение

- Приготовить в скороварке сок из спелых плодов томата. Принимать по 1 стакану сока 3 раза в день за 10 минут до еды.

Нарушение обмена веществ

- Провернуть через мясорубку 1 кг свежих томатов, смешать с протертым чесноком, хреном, антоновскими яблоками и сладким перцем — по 300 г каждого. Все перемешать. Принимать ежедневно по 2 столовые ложки.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Огрубевшая кожа

- На локти и пятки делать компрессы из томатной мякоти.

Угри, пигментные пятна

- Протирать кожу свежим томатом или класть на кожу его ломтики.

ТЫКВА

Однолетнее травянистое растение с вьющимся стеблем. Листья цельные, пятилопастные. Цветки желтые, большие. Цветет в июне—июле. Плод — крупная шаровидная или эллиптическая ягода.

В тыкве много солей калия, кальция и магния. Плоды тыквы богаты каротином, а также витаминами С, В и Е. В качестве лекарственного сырья используют плоды и семена. Плоды собирают в августе—сентябре.

Тыква обладает мочегонным, легким слабительным, противовоспалительным, обезболивающим действием. Семена используют в качестве противоглистного средства. Сок мякоти тыквы употребляют при простатите, запорах, заболеваниях почек, печени, нарушениях обмена веществ.

Глисты

- Очищенные от шелухи семена растереть, перемешать с водой и принимать натощак. Для взрослых норма приема — 200 г, а для детей — 100 г. Через 2 часа после приема тыквенного молочка принять касторовое масло, которое поможет освободить кишечник от паразитов.

Дискинезия желчевыводящих путей и желчного пузыря

- При заболеваниях желчных путей полезно есть тыкву. Сырая и вареная мякоть тыквы восстанавливает функции печени после острого гепатита, действует как желчегонное средство. Съедать ее нужно не менее 0,5 кг в день.

- Пить тыквенного сока по 1/2—1 стакану в день. Кроме того, тыквенный сок успокаивает нервную систему и улучшает сон, поэтому его полезно пить на ночь.

Отеки

- Сварить мякоть тыквы. Есть 2 раза в день.

- Взять 20 г тыквенных черенков, залить 0,5 л воды, поставить на медленный огонь. Через 5—10 минут снять с огня и поставить настаиваться на 1 час. Процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Простатит, запор, нарушение обмена веществ

- Принимать по 1 стакану тыквенного сока 2 раза в день за 1 час до еды.

Стенокардия

- При ощущении тяжести в области сердца принимать ежедневно по 3—4 столовые ложки очищенных семян тыквы.

Пигментные пятна

- Сырые семена тыквы очистить и растереть в ступке с водой в соотношении 1:1, полученное молочко смешать с медом. Наложить смесь на лицо и держать 30 минут. Делать такую маску ежедневно, пока не пропадут пятна.

ЧЕСНОК ПОСЕВНОЙ

Многолетнее травянистое растение. Луковицы состоят из долек. Листья линейные, плоские, остроконечные. Цветки мелкие, собраны в зонтик грязно-белого цвета. Цветет в июле—августе.

Содержит эфирное масло, витамины С и В, фитонциды, гликозид аллин, слизь, сахарозу.

В качестве лекарства применяют луковицы, которые собирают в августе—сентябре.

Чеснок обладает противовирусным, противомикробным, противотромбическим, гипотензивным, потогонным, ветрогонным, отхаркивающим и гипогликемическим действием.

Его применяют при желудочно-кишечных заболеваниях, гипертонии, атеросклерозе, снижении потенции. На-

ружно его используют при облысении, чешуйчатом лишае, укусах насекомых, бородавках.

Это интересно. Из-за жгучих свойств чеснока его издавна считали оберегом, приписывая ему силу отгонять нечистого, сопротивляться наведению порчи и болезням. Особой силой, по мнению древних знахарей, обладал чеснок, выращенный в освященном яйце. Чеснок сажали в землю в сыром освященном яйце. Считалось, что такой чеснок расцветает на Ивана Купала (в ночь на 7 июля) и обладает волшебной силой. Владеющий таким чесноком мог общаться с духами, ездить верхом на ведьме, сам стать чародеем.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Ангина

- Залить 100 г измельченного чеснока 1/2 стакана кипяченой воды. Настаивать в закрытой посуде 5 часов, процедить. Пить мелкими глотками в теплом виде.

- Растереть 8 крупных зубчиков чеснока до консистенции однородной массы, затем добавить 8 чайных ложек винного уксуса, тщательно перемешать и оставить на ночь в холодильнике. На следующий день к этой смеси добавить 2 столовые ложки разогретого темного меда и снова перемешать. Две чайные ложки смеси держать во рту как можно дольше, до полного растворения, затем медленно, мелкими глотками проглотить.

- Поместить в литровую банку 250 г измельченного чеснока, залить почти доверху смесью яблочного уксуса и дистиллированной воды, взятых в равных частях. Настаивать в темном, теплом месте в плотно закрытой посуде 4 дня,

периодически встряхивая содержимое. Затем влить 1/2 стакана глицерина и вновь настоять 1 день, хорошо взбалтывая несколько раз в течение дня. Процедить настой через многослойную марлю, добавить 100 г меда и тщательно все размешать. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день во время еды.

- Измельчить 2 головки чеснока, добавить 2 столовые ложки сухих измельченных цветов бузины черной и 3 столовые ложки меда, залить 3 стаканами кипящей воды, настоять, укутав, 1 час, процедить. Пить по 1/4 стакана каждый час.

- В 1 стакан свежего морковного сока добавить 2—3 зубчика натертого чеснока и выпивать за 40 минут до еды 2 раза в день в течение 2—3 дней. При этом следует соблюдать постельный режим даже после нормализации температуры.

- Для предупреждения ангины, воспалительных заболеваний полости рта и горла поместить зубчик чеснока за щеку и время от времени слегка прикусывать его до появления жжения.

Атеросклероз

- Взять 200 г свежемолотой чесночной массы (для получения ее можно очищенные зубчики чеснока дважды пропустить через мясорубку), положить в бутылку из темного стекла, залить 1 стаканом медицинского спирта и выдерживать в темном месте 10—12 дней. По истечении этого срока профильтровать, добавить 2 столовые ложки свежего пчелиного меда, 30 мл 20-процентной спиртовой настойки прополиса, размешать до полного растворения меда и выдерживать еще 2—3 дня. Принимать препарат каплями в 3/4 стакана молока 3 раза в день за 20—30 минут до еды по следующей схеме.

Схема приема прополисно-чесночного бальзама

День приема	Количество капель		
	Завтрак	Обед	Ужин
1-й	1	2	3
2-й	4	5	6
3-й	7	8	9
4-й	10	11	12
5-й	13	14	15
6-й	15	14	13
7-й	12	11	10
8-й	9	8	7
9-й	6	5	4
10-й	3	2	1

С 11-го дня принимать по 25 капель в день до конца 30-го дня. После 5-месячного перерыва курс повторить.

- Перемешать в равных по объему частях кашу из чеснока, измельченные грецкие орехи и нерафинированное растительное масло. Употреблять ежедневно по 1—2 столовые ложки, добавляя в салаты из свеклы, моркови и других овощей. Хранить в темном прохладном месте в плотно закрытой посуде.

- Головку чеснока растереть в кашу, залить 3,5 стакана вина типа «Кагор», настоять в темном прохладном месте 1 неделю, периодически встряхивая содержимое. Принимать по 1—2 столовые ложки 3—4 раза в день перед едой.

- Залить 100 г хорошо измельченного чеснока 2 стаканами водки, настоять в теплом темном месте 3 дня, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 5—10 капель в 1 чайной ложке холодной воды 3 раза в день за 15 минут до еды.

- Размешать 1/4 чайной ложки сока чеснока в 1/2 стакана козьего молока. Принимать ежедневно утром натощак.

- Смешать растертую в кашу головку чеснока с 2—3 столовыми ложками измельченных листьев полыни обыкновенной, залить 3,5 стакана горячего красного или белого сухого вина. Настоять 5 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать по 2—3 столовые ложки 3 раза в день до еды. Отжать сок чеснока, смешать его в равных долях с пчелиным медом и принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 30—40 минут до еды. Это средство дает весьма неплохие результаты. Курс лечения — 4—6 недель по указанной схеме. После месячного перерыва курс лечения повторить. Этот рецепт можно использовать при атеросклерозе, а также при ишемической болезни сердца и варикозном расширении вен.

- Растереть 5 головок чеснока с мелкой поваренной солью, смешать с 500 г сливочного масла. Употреблять в пищу с хлебом или картофельным пюре при атеросклерозе, болезнях сердца, заболеваниях легких.

- Растертую в кашу головку чеснока залить 1 стаканом нерафинированного подсолнечного масла. Через 1 сутки в масляный настой влить сок 1 лимона и размешать. Настоять в темном прохладном месте 7 дней, периодически встряхивая содержимое. Принимать чесночное масло по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды при атеросклерозе сосудов головного мозга, ишемической болезни сердца, одышке. Курс лечения — 3 месяца. Перерыв — 1 месяц, после чего повторять лечение до полного выздоровления.

- Для снижения уровня холестерина рекомендуется ежедневно принимать чесночное масло по 1 чайной ложке или порошок чеснока по 1/3 чайной ложки 3 раза в день.

- Натереть очищенную головку чеснока и 1 хорошо вымытый лимон с ко-

рочкой. После чего смешать чеснок с лимоном и залить 0,5 л холодной кипяченой воды, оставить настаиваться на 4 дня, процедить. Принимать очистительный настой по 2 столовые ложки утром натощак.

Бронхиальная астма

- Каждое утро натощак съесть мелко нарубленный зубчик чеснока, запивая его 1 стаканом разбавленного водой яблочного уксуса. Курс лечения — 4—5 недель.

Внимание! Процедура противопоказана больным язвой желудка и двенадцатиперстной кишки.

- Смешать по 100 г измельченных в кашицу чеснока и хрена, 150 г сливочного масла и 600 г меда, разогреть смесь на кипящей водяной бане, тщательно помешивая содержимое. Хранить в темном прохладном месте в плотно закрытой посуде. Принимать по 1 столовой ложке за 1 час до еды. Курс лечения — 2 месяца. При необходимости курс лечения повторять через 1 месяц перерыва до полного выздоровления.

- Взять 3 головки измельченного в кашицу чеснока и 5 измельченных с кожурой, но без косточек лимонов, залить 1 л кипяченой воды комнатной температуры, настоять в темном прохладном месте 5 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить, отжать. Пить по 1 столовой ложке 5 раз в день за 20 минут до еды.

- Залить 100 г измельченного чеснока 3/4 стакана водки, настоять в темном прохладном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Бутылку с настойкой обернуть в оранжевую ткань или бумагу и хранить в темном прохладном месте. Принимать

по 25 капель с теплым молоком 3 раза в день за 15—20 минут до еды с октября по апрель — минимум 1,5 месяца.

- Взять 2 головки чеснока, очистить их, натереть в кашицу 5 лимонов. Все это залить 1 л теплой кипяченой воды. Настоять неделю в темном месте. Отжать, процедить. Принимать 4 раза в день за 30 минут до еды и на ночь. При приеме этого снадобья необходимо проводить растирание грудной клетки чесночным маслом: измельченный в кашицу чеснок смешать со свиным жиром (если его нет, то можно заменить сливочным маслом) в пропорции 1:2. Растирание проводить на ночь.

Бронхит

- Развести мед в 1/2 стакана портвейна и хорошо размешать. Очистить и растолочь головку чеснока. Приготовить 1/4 стакана керосина. Перед сном хорошо растереть ступни ног чесноком, растертым в кашицу, и надеть шерстяные носки. Растереть грудь керосином, надеть теплое нижнее белье и выпить 1 стакан портвейна с медом. Процедуру проводить ежедневно до полного излечения.

- Взять 5—6 крупных долек чеснока, растереть в кашицу, смешать со 100 г сливочного масла и пучком мелко нарезанного укропа. Утром, днем и вечером намазывать смесь на хлеб. Такое масло поможет также при пневмонии.

- Мелко нарезанный чеснок (1 головку) кипятить в свежем молоке до тех пор, пока он не станет совсем мягким. Растереть в том же молоке, добавить 1 чайную ложку сока мяты и 2 столовые ложки липового меда. Принимать каждый час по 1 столовой ложке в течение целого дня, кашель станет мягче.

- Перемолоть на мясорубке 1 кг спелых помидоров и 50 г чеснока, 300 г

Гипертония

корней хрена натереть на терке. Смешать, посолить по вкусу. Разложить в стеклянные банки и хранить плотно закрытыми в холодильнике. Употреблять: детям — 1 чайную ложку перед едой 3 раза в день, взрослым — 1 столовую ложку перед едой 3 раза в день. Перед употреблением согреть до комнатной температуры.

- Измельчить 1 головку чеснока в кашицу, 2 лимона смолоть с коркой, но без семян, смешать с 1,5 стакана сахарного песка и 0,5 л пива, проварить на кипящей водяной бане в закрытой посуде 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды при остром бронхите.

Гастрит

- Залить 40 г измельченного чеснока 1/2 стакана водки, настаивать 10 дней, добавить по вкусу настойку мяты. Принимать по 10 капель чесночно-мятной настойки 3 раза в день за 30 минут до еды.

Гепатит, желтуха

- Сок 2 головок чеснока смешать с соком 2 лимонов. Принимать при желтухе по 1 чайной ложке через 2 часа после еды. Курс лечения — 1 месяц. При необходимости курс лечения повторять через 2—3 недели перерыва до полного выздоровления.

- Взять 10 г измельченного чеснока и по 5 г травы чистотела и травы полыни обыкновенной, залить 0,5 л белого виноградного вина, довести до кипения, охладить, процедить. Пить по 2 столовые ложки утром натощак. Курс лечения — 7 дней. При необходимости курс лечения повторять через 7 дней до полного выздоровления.

- Каждое утро до полного выздоровления натощак съедать 1 измельченный зубчик чеснока, запивая его 1/3 стакана воды, в котором растворена 1 чайная ложка яблочного уксуса.

- Взять 20 зубчиков чеснока, 5 луковиц среднего размера (без шелухи), 5 лимонов (без цедры и семян), 1 кг сахарного песка. Все тщательно перемешать и залить 2 л кипяченой остуженной воды. Настоять в течение 2—3 суток в темном месте при комнатной температуре. Принимать смесь (не процеживая) по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

- Очищенные зубчики чеснока мелко нарезать, разложить на марле тонким слоем и высушить на воздухе. Сухой чеснок смолоть в кофемолке, сложить в стеклянную банку и плотно закрыть крышкой. Хранить в темном, сухом, холодном месте. Принимать по 1/2 чайной ложки 3 раза в день до еды, запивая настоем листьев мяты перечной или Melissa.

- Истолочь в ступке 4 большие головки чеснока, настоять в плотно закрытой посуде 30 минут, затем нижнюю половину кашицы чеснока с наибольшим содержанием чесночного сока залить 1 стаканом водки, настоять в темном прохладном месте 15 дней, периодически встряхивая содержимое, дать отстояться. Отстоявшуюся маслянистую жидкость аккуратно процедить. Хранить в темном прохладном месте. Принимать по 20 капель 3 раза в день за 15 минут до еды в течение 3 недель.

- Взять 1 луковицу среднего размера, 4—5 зубчиков чеснока с фиолетовой кожурой, измельчить их и всыпать в 2-литровую эмалированную кастрюлю, туда же всыпать 1 столовую ложку сухих плодов рябины красной, залить 5 стака-

нами холодной воды и варить в плотно закрытой посуде 15 минут, после чего добавить по 1 столовой ложке сухой измельченной травы сушеницы топяной, укропа и петрушки (или по 2 столовых ложки свежего сырья), перемешать и прокипятить 15 минут, снять с огня и дать настояться 45 минут, процедить. Хранить в холодильнике не более 5 дней. Принимать по 1,5 столовой ложки 4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 10 дней, затем перерыв — 2 недели. И так до полного выздоровления. Одновременно рекомендуется масировать затылок и воротниковую зону.

● Взять 3 крупные головки чеснока и 3 лимона (без корки и семян), измельчить, залить 1,5 л кипятка, плотно закрыть и настаивать в теплом темном месте в течение 1 суток, периодически встряхивая содержимое, затем процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Этот настой также полезен при атеросклерозе, подагре.

● *«Гипертоническая диета»*. Эта диета очень эффективна, предусмотренное ею дробное питание практически исключает чувство голода. Рекомендуется 1 раз в 10—15 дней «сидеть» один день на гипертонической диете:

7.45 — принять 20 капель водочной настойки чеснока, которую следует запить 1/2 стакана настоя плодов рябины обыкновенной: залить 1 столовую ложку плодов рябины 1 стаканом кипятка, настаивать до охлаждения, процедить;

8.00 — выпить 1 стакан отвара шиповника: 20 г цельных плодов шиповника залить 1 стаканом кипятка, варить на слабом огне 10 минут в закрытой посуде, затем настаивать в течение 1 суток при комнатной температуре, процедить. Для вкуса можно добавить мед или варенье. Детям дозу уменьшают наполовину;

10.00 — выпить 1 стакан отвара плодов боярышника. Отвар готовят той же методикой, что и отвар из плодов шиповника;

11.45 — принять 20 капель водочной настойки чеснока, запив ее 1/3 стакана сока красной свеклы;

12.00 — вегетарианские щи без соли — 0,25—0,5 л: горох — 50 г, морковь — 40 г, свекла — 40 г, свежая капуста белокочанная — 40 г, лук репчатый — 40 г, чеснок — 40 г. Все варят на слабом огне в 2—4 стаканах воды;

14.00 — выпить 1 стакан отвара плодов шиповника, растворив в нем 20 капель водочной настойки чеснока;

16.00 — выпить 1 стакан морковного сока, растворив в нем 1 чайную ложку чесночного сока;

18.00 — вегетарианские щи без соли — 0,25—0,5 л;

20.00 — выпить 1/2 стакана морковного сока, растворив в нем 1 чайную ложку чесночного сока;

22.00 — выпить 1 стакан компота из изюма, кураги и инжира, растворив в нем 20 капель водочной настойки чеснока. Настойка чеснока готовится так: залить 50 г измельченного чеснока 1 стаканом водки, настоять в темном теплом месте 12 дней, периодически встряхивая содержимое, затем дать отстояться 1 сутки. Аккуратно процедить через многослойную марлю. Хранить в темном прохладном месте.

● При гипертонии полезны чесночные ванны. Для этого растолочь 30—40 зубчиков чеснока, залить кашичу 10 л кипящей воды и, закрыв посуду, оставить настаиваться, укутав, на 6—10 часов. Полученный настой снова разогреть, не доводя до кипения, вылить в ванну или в тазик и долить простой горячей водой или горячим настоем (1:10) листьев березы до нужного объема. Если вы хотите принять чесночную ванну полностью, то соотношение чес-

ночной и обычной воды или настоя листьев березы должно быть 1:10, если нужно попарить ноги или руки — то 1:7. Можно добавлять в ванну настои листьев мяты перечной, Melissa, травы зверобоя, тысячелистника — это значительно усилит целебные свойства ночной ванны.

Глисты

- Смешать и растереть до состояния пасты 1 зубчик чеснока, 1 очищенную и без костей соленую селедку, 2 столовые ложки пшена, 1 сырой желток свежего куриного яйца. Смесь развести прохладным кипяченым молоком до жидкой консистенции. Пить по 1/2 стакана несколько раз в день для изгнания ленточных глистов. Курс лечения — до полного изгнания глистов.

- Смешать 1 головку чеснока с 1 сырым желтком свежего яйца и 1 горстью сырого пшена. Измельчить, растереть и развести молоком до жидкого состояния. Выпить за один раз. Такой смесью можно вывести солитера.

- Залить 1 столовую ложку порошка цветков пижмы и кашицу из 2 зубчиков чеснока 2 стаканами молока, варить в закрытой посуде на слабом огне 10 минут, охладить, процедить. Ввести как глистогонное средство в кишечник в виде клизмы 2 стакана отвара молока с чесноком и пижмой в теплом виде и подольше подержать эту смесь внутри кишечника. Курс лечения — 7 дней. При необходимости курс лечения повторять через 10 дней перерыва.

- Несколько дней подряд делать микроклизмы из отвара чеснока в молоке для выведения из кишечника остриц. Очищенные зубчики головки чеснока среднего размера залить 1 стаканом воды, варить на слабом огне в течение 10 минут. Процедить. Залить 1 чайную ложку сухой измельченной травы по-

лыни обыкновенной 1,5 стакана воды, кипятить 2 минуты, охладить, процедить и добавить к отвару чеснока. Сразу после стула сделать клизму. Перед употреблением отвар следует выдержать в закрытой посуде от 4 минут до 1 часа.

- При острицах у детей вводить в анальное отверстие дольку чеснока.

- Свежеприготовленный сок чеснока принимать по 10—15 капель с теплым кипяченым молоком 2—3 раза в день натощак.

- Кашицу из 5 зубчиков чеснока варить в 1 стакане натурального молока на слабом огне в закрытой посуде 10—15 минут, затем дать настояться в закрытой посуде и пить отвар теплым по 1 чайной ложке 4—5 раз в день перед едой. Курс лечения — 7 дней. Полезно одновременно провести этим же настоем курс лечебных клизм при острицах (1 раз в день на ночь). Курс лечения — 4—5 процедур.

- При острицах, а также против ленточных червей: 5—10 г кашицы чеснока смешать с 1 стаканом прохладной кипяченой воды, настоять в течение нескольких часов, сделать клизму за 1—2 часа до сна. Курс лечения — 7 дней. Вечером же сделать клизму из слабого раствора марганцовки (бледно-розового цвета). Чтобы глисты не пошли через горло, после каждой клизмы следует жевать свежий репчатый лук.

Дизентерия

- Порошок карболена (аптечный препарат) смешать в соотношении 1:1 по объему с соком чеснока, выдержать в теплой духовке до полного высыхания сока чеснока. Принимать по 1/3 чайной ложки 3 раза в день за 20—30 минут до еды при лечении дизентерии и многих других желудочно-кишечных заболеваний.

● При лечении дизентерии рекомендуется ежедневно в течение дня съедать по целой головке чеснока. Это средство довольно быстро позволяет вылечить это тяжелое заболевание.

Дисбактериоз

● Головку чеснока (средних размеров) очистить и растолочь. Полученную кашицу положить в стеклянную банку, залить стаканом нерафинированного подсолнечного масла и поставить в холодильник на нижнюю полку. На следующий день чесночное масло готово к употреблению. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Перед употреблением «дозу» масла смешать с равным количеством лимонного сока. Курс лечения — 1—3 месяца, затем перерыв 1 месяц, после чего курс повторить. Кроме того, чесночное масло снимает спазмы сосудов головного мозга, спазмы сердечной мышцы, одышку и благоприятно влияет на состояние сосудов при атеросклерозе.

Инфаркт миокарда

● Перемолоть в мясорубке 200 г чеснока и 1 кг клюквы, добавить 100 г меда, смешать, настаивать 3 дня. Принимать по 1 десертной ложке 2 раза в день до еды.

● Взять 1 кг меда, 10 лимонов, 5 головок чеснока. Из лимонов выжать сок, добавить перетертый чеснок и мед. Все смешать и настоять 1 неделю. Принимать по 1 чайной ложке 1 раз в день. Особенно рекомендуется при стенокардии с сильной одышкой.

● Залить 400 г чеснока, растертого в кашицу, 3,5 л молока, проварить в закрытой посуде на слабом огне до выпаривания жидкости на 3/4 объема, про-

цедить. Принимать при болях в сердце мелкими глотками по 1/3— 1/2 стакана 3—4 раза в день до еды. Хранить в темном прохладном месте.

Ишемическая болезнь сердца

● Взять 0,5 кг очищенного, натертого на мелкой терке чеснока, залить 700 г жидкого меда, тщательно перемешать и настоять 1 неделю в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 40 минут до еды в течение 1—2 месяцев. При необходимости лечение можно повторять через 2—3 недели перерыва.

Коклюш

● Сок чеснока, смешанный в соотношении 1:1 со свиным нутряным топленым жиром, втирать 1—2 раза в день в течение 10—15 минут в кожу шеи и грудной клетки.

● Класть под нос спящему ребенку очищенную дольку чеснока, в которой сделаны надрезы.

● При лечении коклюша у детей взять 5 зубчиков чеснока, мелко нарезать или истолочь, прокипятить в 1 стакане цельного молока до мягкости чеснока и давать пить по несколько раз в день.

● Головку чеснока растереть в кашицу и смешать со 100 г сливочного масла или жира и эту смесь втирать в подошвы ног 1 раз в день на ночь — при коклюше и мучительном ночном кашле.

● Накладывать на грудь, бока и спину ткань, намазанную слегка подогретой чесночно-медовой смесью, приготовленной в соотношении 1:1. Сверху ткань покрыть компрессной бумагой и тщательно утеплить шерстяным плат-

ком, перевязать. Компресс делать на ночь в течение 4—5 дней. Очень эффективное целебное средство. Следует остерегаться сквозняков и охлаждения.

- Если кашель мучает главным образом по утрам, то следует головку чеснока измельчить, смешать с 0,5 л патоки, сварить на слабом огне и понемногу есть эту смесь утром натощак, сразу после пробуждения. Это средство очень хорошо успокаивает кашель.

- Натереть на ночь подошвы ног растертым в кашу чесноком, после чего на ноги следует надеть сначала простые хлопчатобумажные носки, а затем шерстяные носки — одну-две пары. После втирания чеснока нельзя ходить, следует лежать в постели.

Ларингит

- При охриплости голоса, особенно у певцов, полезно как можно больше съедать сваренного на пару чеснока.

- Залить 5—6 истолченных зубчиков чеснока 1 стаканом молока, вскипятить, дать остыть, процедить. Принимать по 1 столовой ложке несколько раз в день.

Лямблиоз

- Смешать в равных частях по весу кашу из чеснока и хрена. Залить 1/4 стакана смеси 0,5 л водки и настоять в темном месте при комнатной температуре в течение 10 дней, периодически встряхивая содержимое. Процедить. Принимать по 1 столовой ложке 2—3 раза в день за 20 минут до еды, запивая водой.

Метеоризм

- Зеленые листья чеснока улучшают пищеварение, снимают спазмы при

метеоризме и хроническом энтероколите.

- Чеснок мелко нарезать, разложить тонким слоем и высушить. Сухой чеснок смолоть, сложить в стеклянную банку. Хранить плотно закрытым в темном холодном месте. Принимать на кончике ножа 2 раза в день после еды.

- Пить сок, выжатый из луковицы чеснока посевного, по 1 чайной ложке на молоке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Мигрень, головная боль

- Измельчить 2 головки чеснока, чтобы получилось 3/4 стакана. Добавить такое же количество оливкового масла, постоянно помешивая. Закрыть крышкой и поставить на 10 дней на солнечный свет. Ежедневно 2—3 раза в день перемешивать смесь. Через 10 дней процедить, добавить 3 капли глицерина. Развести 1 столовую ложку чесночного масла в 0,5 л водки или коньяка. Смазывать эссенцией лоб.

- Прикладывать к вискам тертый чеснок.

Пневмония

- Взять 300 г чеснока, растертого в кашу, настоять в плотно закрытой посуде 30 минут. Собрать со дна 200 г отстоявшейся кашицы, залить 1 л вина типа «Кагор», настоять 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать в горячем виде по 1 столовой ложке каждый час. Одновременно втирать 1—2 раза в день эту настойку в грудь и в спину.

- Залить 1 стакан зерен овса и 1 измельченную головку чеснока 2 л молока и томить в течение 1,5—2 часов в печи или духовке, процедить. Принимать не-

большими глотками и очень медленно в терпимо горячем виде по 1 стакану перед сном. Настой обладает хорошим отхаркивающим, противокашлевым, общеукрепляющим действием. Рекомендуются также для ослабленных больных.

- Смешать 100 г чесночной кашицы с 500 г гусиного жира. Поставить на кипящую водяную баню. При хронической и тяжело протекающей пневмонии смесь густо нанести на пергаментную бумагу и приложить к груди, тщательно обвязав шерстяным платком. Компресс ставить на ночь.

- Выпить перед сном 1 стакан терпимо горячей овсяно-чесочно-молочной смеси. Для ее приготовления залить 1 стакан зерен овса и 1 измельченную головку чеснока 2 л молока и поставить на 1—2 часа в духовку. Процедить. Компрессы ставить ежедневно в течение 2 недель. Затем сделать перерыв 1 неделю. При необходимости курсы лечения продолжать до полного выздоровления.

Преждевременное старение

- Для поддержания жизненных сил пожилых людей, при общей ослабленности организма полезно следующее средство. Растереть в кашицу репчатый лук и чеснок. Смешать 1,5 стакана кашицы из чеснока и 2,5 стакана кашицы из лука, залить смесь 1,8 л яблочного уксуса, настоять в темном теплом месте в закрытой посуде 1 сутки, периодически встряхивая содержимое. Нагреть на медленном огне до закипания 1 кг меда, постоянно снимая пену, образующуюся на поверхности, снять с огня, охладить до комнатной температуры и влить в мед настоявшуюся смесь, затем все тщательно перемешать до получения однородной массы. Смесь настоять 1 неделю в темном теплом месте, периодически

помешивая содержимое, после чего пропустить через густое сито. Хранить в темном прохладном месте в плотно закрытой посуде. Съедать ежедневно 4 чайные ложки смеси за 1 раз. Есть медленно, делая небольшие перерывы между приемом каждой ложки.

- Очистить, тщательно промыть и мелко нарезать 350 г чеснока, растереть в посуде деревянной или фарфоровой ложечкой, дать настояться полученной массе в закрытой посуде 30 минут, после чего снять 150 г верхнего слоя массы, а оставшуюся массу, где больше сока, переложить в стеклянную или керамическую посуду, залить 1 стаканом 96-процентного спирта, плотно закрыть и настаивать в темном прохладном месте 10 дней. Затем полученную настойку процедить через многослойную марлю, дать отстояться 2—3 дня и снова процедить. Пить настойку каплями с холодным, обязательно цельным молоком за 15—20 минут до еды. За один прием необходимо выпивать 1/4 стакана молока. Настойка очищает организм от жировых и известковых отложений, улучшает общий обмен веществ в организме. Использование настойки предупреждает такие заболевания, как инфаркт миокарда, стенокардия, атеросклероз, артериосклероз, паралич, образование различных опухолей, кожные воспаления. Кроме того, у людей, принимающих ее, исчезает шум в голове, восстанавливается зрение, нормализуется артериальное давление.

Существует 2 схемы приема настойки:

1. *Воздействие только на внутренние органы.* Принимать 4 раза в день через каждые 4 часа по 5—10 капель (до 50 лет) и 3—7 капель (после 50 лет) в течение 10—14 дней. В первый год лечение проводят 2 раза, следующий курс — не ранее чем через 3 года.

2. *Лечение кожных заболеваний.*
Принимать по 10—15 капель 3 раза в день в течение 2 недель. Наружно втирать настойку в проблемные участки тела в течение 10 дней.

Простуда

● В узкую кастрюлю положить растертые в кашу 3 головки чеснока и целый мякиш подового хлеба, вырезанный точно по диаметру кастрюли. Влить 2 л виноградного вина типа «Кагор», поставить кастрюлю на слабый огонь и упарить вино наполовину. Жидкость аккуратно процедить, а из оставшейся гущи приготовить грудной вытяжной пластырь для размягчения мокроты в груди при различных простудных заболеваниях. Пластырь хорошо утеплить и держать на груди 1—2 часа. Вино процедить и принимать в теплом виде по 2—3 столовые ложки 3—4 раза в день до еды.

● При простудных заболеваниях полезно делать на ночь очистительные клизмы теплой чесночной водой. Кашу из 3—5 зубчиков чеснока настоять в 1 л теплой воды в плотно закрытой посуде 3—4 часа, процедить. Курс лечения — 5—6 клизм.

● Головку чеснока растереть до пастообразного состояния, добавить 5 столовых ложек винного уксуса, хорошо смешать и настоять 8—10 часов в темном прохладном месте в плотно закрытой посуде. Подогреть на кипящей водяной бане 30 г гречишного меда, сняв с поверхности меда образующуюся пленку, хорошо размешать с чесночно-уксусной смесью. Держать во рту 2 чайные ложки смеси (пока смесь не станет жидкой), затем небольшими глотками медленно проглотить. Принимать 3—4 раза в день при простудных заболеваниях горла, обязательно прополаскивая рот теплым чесночным настоем.

● В первые дни простудного заболевания выпить 1/2 стакана теплой кипяченой воды с растворенными в ней 5 каплями йода, после чего медленно разжевать зубчик чеснока.

● Смешать 1 стакан теплой молочной сыворотки с кашей из 1—2 зубчиков чеснока и выпить медленными глотками утром натощак, еще 1 стакан смеси выпить вечером. Принимать в течение 2—3 недель при простудных заболеваниях, кашле, боли в груди.

● Смешать в соотношении 3:1 по объему растертые в кашу черную редьку и чеснок, натереть этой смесью все тело. Процедуру провести вечером перед сном и сразу же после натирания лечь в постель и очень хорошо укутаться. После этого выпить предварительно приготовленную смесь из 1 стакана воды, 1 столовой ложки меда и 1 чайной ложки растертого в кашу чеснока. Принимать эту смесь теплой, маленькими глотками.

● Смешать 3 части свежеприготовленного морковного сока, 3 части растительного масла и 1 часть чесночного сока. Закапывать полученную смесь по 3—5 капель в каждую ноздрю 3—4 раза в день.

Снижение потенции

● Измельченный чеснок, мед и растительное масло смешать в равных пропорциях. Смесь втирать в основание позвоночника круговыми движениями ежедневно по 10 минут.

● Залить 1 головку чеснока 1 стаканом белого крепленого вина, поставить на медленный огонь и довести до кипения, кипятить 30 минут. Хранить в темном месте при комнатной температуре. Пить по 1 чайной ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Принимать не более 3 дней, затем сделать перерыв на 1 месяц.

Стенокардия

- Для предотвращения развития сердечного приступа при появлении боли в области сердца рекомендуется проглотить целиком небольшой очищенный зубчик чеснока.

- Головку чеснока средних размеров очистить, растолочь в кашицу, сложить в стеклянную банку, залить 1 стаканом нерафинированного подсолнечного масла, поставить в холодильник и дать настояться ночь. Взять лимон, срезать верхушку, выдавить 1 чайную ложку лимонного сока и слить в столовую ложку. Туда же добавить 1 чайную ложку чесночного масла, размешать. Чесночное масло готовить следующим образом. Очистить 2 головки очень свежего чеснока, мелко нарезать и растолочь деревянной толкушкой. Сложить массу в стеклянную банку, залить растительным маслом (примерно 1/2 стакана) и тщательно перемешать. Держать банку на солнце 10 дней, перемешивая содержимое 2—3 раза в день. Затем масло тщательно профильтровать, добавить 1 каплю очищенного глицерина (продается в аптеке) и переложить в бутылку темного цвета с притертой пробкой. Хранить в холодильнике. Принимать 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — от 1 до 3 месяцев, затем 1 месяц перерыв и курс повторить.

- Очистить 1 головку чеснока и залить 2 стаканами крепкого куриного бульона. Кипятить 15 минут. Добавить 2 пучка петрушки, прокипятить 3 минуты. Бульон отцедить, чеснок и петрушку протереть. Смешать с бульоном и пить за 30—40 минут до еды.

- Смешать 5 головок чеснока, растертого в кашицу, 10 протертых лимонов и 1 л меда, сложить в банку и дать настояться 1 неделю. Принимать по 4 чайные ложки 1 раз в день за 20—30 минут до еды. Есть надо медленно,

между приемами каждой ложки делать промежутки по 1 минуте. Курс лечения — 1,5—2 месяца.

Тонзиллит хронический

- Взять 4—5 измельченных зубчиков чеснока и 2 столовые ложки сухой измельченной травы шалфея, залить 1 л кипящей воды, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3—4 раза в день и полоскать настоем горло каждые 30 минут.

Туберкулез легких

- Отварить головку чеснока со 100 г бобов и принимать в течение дня в 2 приема при болезнях легких, сопровождающихся выделением гнойной мокроты.

- Сок и водный экстракт чеснока обладают ярко выраженным антибактериальным действием на туберкулезные палочки, прекращают их рост и развитие. Поэтому в рационе туберкулезных больных обязательно должен быть чеснок. Есть его рекомендуется по 1—2 зубчика через каждые 2 часа.

- Растолочь несколько зубчиков чеснока, положить их в кастрюльку с толстым дном и залить небольшим количеством воды. Поставить на слабый огонь и подогревать на нем 20 минут. Затем кастрюльку снять с огня и чуть-чуть остудить содержимое. Делать ингаляции парами чеснока, которые вдыхать, накрывшись полотенцем. Дышать парами чесночного чая надо 15 минут, а затем тепло укутаться и лечь спать.

- Китайская народная медицина при лечении туберкулеза советует вклю-

чать в рацион питания больного чеснока: в первый день следует принять 30 г чеснока. А затем постепенно в течение 1,5 месяца увеличивать дозу, доведя ее до 90—120 г. Затем в течение следующих 1,5 месяца доза чеснока постепенно снижается до первоначальных 30 г в день. Одновременно с этим рекомендуется несколько раз в день дышать чесночными парами, а спину и грудь растирать соком свежего чеснока, смешанным с растительным маслом в пропорции 1:1.

- Растолочь 1,5 столовой ложки сахара, смешать с 4 измельченными зубчиками чеснока, посуду со смесью поставить на огонь и, помешивая, подрумянить смесь, затем снять с огня и размешать до остывания. Свежеприготовленные порции такой смеси съедать утром и вечером при туберкулезе легких.

- Тщательно смешать по 400 г хрена и чеснока, растертых в кашу, 1 кг сливочного масла и 5 кг меда, настоять на кипящей водяной бане 5—10 минут, периодически помешивая содержимое. Принимать при туберкулезе легких по 1/4 стакана перед едой.

Усталость

- Растереть в кашу 400 г чеснока, смешать с соком 24 лимонов и размешать. Банку со смесью завязать марлей. Перед приемом взбалтывать. Принимать 3 раза в день до еды по 1 чайной ложке, предварительно разведя в 1 стакане кипяченой воды. Через 1—2 недели пропадает сонливость, улучшается общее самочувствие, повышается работоспособность.

- Измельчить 5 головок чеснока средней величины, залить 0,5 л водки, настаивать 1 неделю в темном теплом месте. Принимать по 1/2 чайной ложке настойки 3 раза в день. Настойка пре-

красно очищает организм от токсинов, которые зачастую являются основным виновником постоянной усталости.

Фарингит

- Свежий чеснок очистить и мелко нарубить. Положить в эмалированную кастрюлю 1/2 стакана приготовленного чеснока и залить свежим гречишным (темным) медом. Мед должен полностью покрыть чеснок. Затем кастрюлю поставить на небольшой огонь и нагревать, постоянно помешивая, в течение примерно 20 минут, пока весь чеснок не растворится. Дать немного остыть под крышкой, а затем опять поставить на огонь и постоянно мешать, чтобы сироп не подгорел. В сироп можно добавить немного дистиллированной или талой воды. Отфильтрованный сироп хранить в холодильнике. Принимать детям — по 1 чайной ложке, взрослым — по 1 столовой ложке через каждый час до полного выздоровления. Помогает также при ларингите, простуде и кашле.

- Головку чеснока растереть до состояния кашицы, залить 1 л винного или яблочного уксуса, настоять в темном прохладном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. В 1 стакане настоя растворить 1/2 чайной ложки поваренной соли. Полоскать горло настоем 2—3 раза в день до полного выздоровления.

- *Методика врачей Л.А. Бочковой и И.Г. Непамнящей. Первые 10 дней:* растолочь 2 здоровых, без зеленых ростков зубчика чеснока, залить 1 стаканом кипяченого теплого молока, процедить. Лежа на спине, проводить глубокое теплое (не горячее) полоскание не менее 4 раз в день. За один раз использовать не менее 1 стакана молока с чесноком. Следующие 10 дней: 1 столовую ложку цветков календулы залить 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить.

Геморрой

- Вечером аккуратно ввести в задний проход разрезанные вдоль зубчики чеснока, окунув их в топленое нутряное свиное сало, вазелин или растительное масло, и оставить на 1 ночь. Перед процедурой смазать раздраженную поверхность кожи облепиховым или зверобойным маслом.

- Растереть в кашицу 1 головку чеснока, растворить в 5 л теплой воды и принять сидячую ванну. Продолжительность процедуры — 10—15 минут. Сидячую ванну принимать ежедневно до полного выздоровления.

- Взять 1 головку чеснока, очистить ее, мелко нарезать и смешать с 0,5 л парного молока. Принять сидячую ванну. Продолжительность процедуры — 20 минут. Делать ванночки 7—10 дней подряд.

- Полезно глотать целые кусочки очищенного чеснока. Чеснок не переваривается и, выходя с калом, прижигает пораженную поверхность, помогая ее заживлению.

- Взять 3 больших зубчика чеснока, очистить их как следует, растереть, смешать с горячим сливочным маслом и залить в заранее подготовленные конические формочки из фольги (размер должен соответствовать свечке для ввода в анальное отверстие), поставить формочки в холодильник, чтобы чесночно-масляная смесь застыла. Вводить свечи необходимо после каждой дефекации.

Герпес

- Смазывать пораженные участки кожи мазью, состоящей из 3 долек чеснока, 100 г меда, 1 столовой ложки золы.

Полоскать теплым (не горячим) настоем не менее 4 раз в день. За один раз использовать не менее 1 стакана настоя. Следующие 10 дней: сухие цветки картофеля (1 столовую ложку) залить 1 стаканом кипятка, прокипятить 3—5 минут, настоять 20 минут, процедить. Лежа провести глубокое теплое полоскание 2—4 раза в день. За один раз использовать 1 стакан отвара. Полоскать 10 дней, затем заменить полоскание на чесночное.

Холецистит

- Залить 100 г очищенного и измельченного чеснока 1/2 стакана кипятка, закрыть крышкой, настаивать 5 часов, процедить. Пить теплым.

Цирроз и другие заболевания печени

- Взять 1 кг пчелиного меда, 1 стакан оливкового масла, очищенные зубчики 3 головок чеснока, 4 лимона среднего размера. Из лимонов вынуть косточки, а с 2 лимонов срезать кожуру. Лимоны и чеснок пропустить через мясорубку, переложить в эмалированную кастрюлю, смешать с медом и маслом и перемешать деревянной ложкой. Переложить смесь в двухлитровую банку и хранить в нижнем отделении холодильника. Перед приемом перемешивать деревянной ложкой. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30—40 минут до еды. В течение года проводить 3—4 курса лечения.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Бородавки

- Измельчить чеснок, смешать с медом и толстым слоем смесь наложить на бородавку, привязать бинтом. Компресс делать ежедневно.

Грипп

● Для снятия чувства разбитости и усталости после перенесенного гриппа взять 1 кг зерен ячменя, отварить в течение 1 часа в 3 л воды, затем добавить 2 головки измельченного чеснока, настоять, укутав, 30—40 минут, процедить. Отвар вылить в воду для ванны. Такие ванны принимать 2—3 раза в день по 20 минут.

● Растолочь 30 зубчиков чеснока, положить в кастрюлю и залить 10 л кипящей воды. Кастрюлю закрыть крышкой и поставить настаиваться на 6—8 часов. Полученный настой опять разогреть (не доводя до кипения), вылить в ванну и долить водой. Температура воды от 35 до 45°C, продолжительность ванны не более 5 минут. После ванны принять теплый душ и лечь в постель.

Внимание! Ванна с чесночным настоем не рекомендуется при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Зубная боль

● Для временного обезболивания зуба, из которого выпала пломба, поместить в дупло либо ватный шарик, пропитанный чесночным соком, либо зубчик свежего чеснока.

● При острых зубных болях можно заполнить дупло в зубе смесью из чеснока, растертого в кашицу, с медом или растительным маслом.

● Залить 100 г измельченного чеснока 0,5 л водки, настоять в темном месте при комнатной температуре 2 недели, периодически встряхивая содержимое, дать отстояться 2—3 дня и аккуратно процедить через многослойную марлю. При зубной боли настойкой, смешанной с теплой водой в соот-

ношении 1:1, полоскать рот, орошая смесью больной зуб.

● Внутреннюю сторону запястья обильно натереть тертым чесноком, затем мелко накрошить несколько долек чеснока и крепко прибинтовать к запястью в области пульса. Под чеснок подложить кусочек бинта, чтобы избежать ожога. Чем плотнее прибинтовано лекарство, тем эффективнее будет лечение. Чесночный компресс накладывает-ся на руку, противоположную стороне, где расположен больной зуб.

Лишай

● Смешать 4 столовые ложки кашицы чеснока, 2 столовые ложки кашицы листьев ясеня и 6 столовых ложек меда. Смазывать участки кожи, пораженные лишаем, 3 раза в день, держать мазь по 2 часа.

Микоз

● Смешать в равных частях сок чеснока и 90-процентный спирт, добавить дистиллированной воды. Смесью — очень сильный антисептик, ее полезно применять как наружное средство против стойких инфекционных и грибковых поражений кожи, не чувствительных к лекарственным препаратам. Помимо наружного лечения чесноком следует также принимать препараты чеснока внутрь. Помогают чесночный чай, чесночный отвар и чесночная настойка. Результат — через 3—4 дня.

Насморк хронический

● При хроническом насморке 6 столовых ложек растертого в кашицу хрена, 5 столовых ложек растертого в кашицу чеснока и 1 столовую ложку растертой в кашицу черной редьки залить

0,8 л винного уксуса (збродившее сухое вино), закупорить, настоять в темном прохладном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое. Отлив немного жидкости, несколько раз в день нюхать ее по 3 минуты, а также 3 раза в день ваткой, смоченной в этом настое, смазывать нос снаружи и внутри в течение нескольких секунд.

Насморк, синусит

- Залить 4 измельченных зубчика чеснока и 1 чайную ложку яблочного уксуса 1/2 стакана крутого кипятка и вдыхать пары, укрывшись одеялом. Доливать кипятком по мере охлаждения смеси. Процедуру проводить ежедневно по 10—15 минут 3—4 раза в день до полного выздоровления.

Пародонтоз

- Для укрепления десен натирать их каждый день долькой чеснока. Курс лечения — 2 недели. При необходимости через 5 дней лечение можно повторить.

- Смешать 1 чайную ложку сухого чая и 1 чайную ложку измельченного чеснока, залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять в плотно закрытой посуде 20 минут, процедить. Полоскать рот по 5—10 минут. Предварительно следует хорошо почистить зубы и только после этого проводить полоскание. Курс лечения — 2 недели.

Пиодермия

- Хорошо размешать взятые в равных частях по объему кашицу чеснока и спирт. Смесь накладывать равномерно на гнойничковые поражения кожи, сыпи, прыщи. Сверху положить двух- или трехслойную марлю, перевязать. Такая смесь хорошо высушивает кожу и

помогает раскрывать поры, предохраняя их от инфекционного заражения. Смесь менять 2—3 раза в сутки до полного выздоровления.

Простуда

- Очистить зубчики чеснока от кожицы, измельчить их так, чтобы получилась однородная масса. Намазать ступни свиным несоленым жиром или жирным кремом. Наложить размельченный чеснок на ступни, завязать шерстяной тканью (или надеть шерстяные носки) и оставить на ночь.

- Перед сном или днем полезно проводить 15—20 минут паровую ингаляцию чесночно-медовой смесью. После ингаляции очень хорошо утеплиться, лечь в постель и принять 2—3 столовые ложки меда с чаем из сухих ягод малины.

- Растолочь 30 зубчиков чеснока, положить в кастрюлю и залить 10 л кипящей воды. Кастрюлю закрыть крышкой и поставить настаиваться на 6—8 часов. Полученный настой опять разогреть (не доводя до кипения), вылить в ванну или в тазик и долить простой горячей водой до нужного объема. Если вы хотите принимать чесночную ванну полностью, то соотношение чесночного отвара и воды должно быть 1:6, если сидя, то 1:3, если нужно попарить только ноги или руки, то 1:7. Горячие и теплые чесночные ванны действуют возбуждающе, следует соблюдать осторожность. Холодные же ванны действуют успокаивающе.

- Обернуть торс полотенцем, натертым чесноком, и походить или полежать так некоторое время в теплом помещении, а затем принять душ. Аналогичные обертывания можно делать и на запястьях, на голених ног, можно даже обертывать шею при ангине.

Радикулит, растяжение связок суставов

- Измельчить 1 головку чеснока и 1 лимон, залить 1 л теплой воды, настаивать 2 суток, процедить. Смочить в настое хлопчатобумажную тряпочку и приложить ее к больному месту. Держать до тех пор, пока компресс не согреется до температуры тела. Такой холодный компресс полезно чередовать с горячим компрессом.

Раны

- Измельчить чеснок, завернуть в марлю и прикладывать к гнойным ранам на 10 минут в течение 3 дней.

Стоматит

- Взять 3 крупных зубчика чеснока, растереть и соединить с 2 чайными ложечками йогурта. Смесь слегка подогреть и держать во рту, стараясь языком распределять ее по всем пораженным местам. Не обращая внимания на неизбежное жжение, повторить процедуру несколько раз. Курс лечения — 4—5 дней.

- Растереть в кашицу 3 зубчика чеснока, смешать с 1 десертной ложкой простокваши. Смесь взять в рот и с помощью языка нанести на все места, пораженные язвочками на деснах и мягких тканях полости рта. В первый момент будет чувствоваться жжение, но необходимо потерпеть. Процедуры проводить 3 раза в день вплоть до полного выздоровления.

Тонзиллит хронический

- Выжать немного свежего сока чеснока, нанести его на кончики пальцев и смазать этим соком миндалины. После этого процедуру можно повторить с настоем прополиса.

Внимание! Сок чеснока нужно наносить осторожно, предварительно немного разбавив его кипяченой водой.

Укус собаки

- После укуса собаки на раны накладывается повязка из кашицы чеснока, смешанной в равных по объему частях с медом. Наступает быстрое излечение.

Укусы пчел

- Смазывать свежим соком или кашицей чеснока место укуса пчелы, предварительно вынув из ранки жало.

- Смешать кашицу чеснока пополам с медом и прикладывать к месту укуса или начинающей гноиться ранке. Повязку менять 2 раза в сутки, вплоть до полного выздоровления.

Чесотка

- Залить 3 зубчика чеснока 3 стаканами винного или яблочного уксуса, настаивать 2 недели. Промыть кожу уксусом и завязать большое место грубой тканью.

ЗЛАКИ

С древности человек выращивает злаки — важнейшие пищевые культурные растения. Из них получают муку, крупу, сахар и другие продукты. Люди не могут обходиться без этих культур, так как они необыкновенно богаты питательными веществами, которые легко и полностью удовлетворяют потребности человека и способствуют накоплению энергии для нормальной жизнедеятельности организма.

В их зернах содержатся белки, углеводы, в меньшей степени жиры и витамины, а также биологически активные вещества и минеральные соли.

Для лечения используют почти все части культурных злаков, а также продукты питания, полученные из зерна (муку, крупы и др.), а крупяные каши занимают важное место в лечебном и диетическом питании.

В этой главе представлены рецепты лечения различных заболеваний с помощью культурных растений из семейств злаковых и гречишных.

ГРЕЧИХА ПОСЕВНАЯ

Однолетнее травянистое растение высотой до 70 см, принадлежащее к семейству гречишных.

Стебель прямой, красноватый. Листья цельные, очередные, треугольные со стреловидным основанием, верхние листья — сидячие. Цветки с простым околоцветником, розовые,

собраны в кисти. Цветет в июле, плодоносит в августе.

В гречихе содержатся органические кислоты, витамины А, Е, С, Р, РР, В₁, В₂, К, белки, близкие по пищевой ценности животным белкам, минеральные вещества (кальций, магний, фосфор, железо).

Для лечения используют цветки, листья, муку.

Гречиха способна выводить радионуклиды из организма, увеличивать мышечную силу, выносливость.

Помогает при нарушениях обмена веществ — ожирении, сахарном диабете.

Гречиха повышает потенцию, способствует заживлению язв желудочно-кишечного тракта, рекомендуется при заболеваниях поджелудочной железы. Рассыпчатая каша обладает легким послабляющим эффектом.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Болезни щитовидной железы

● Взять 1 стакан крупы гречки, 1 стакан грецких орехов, 1 стакан гречишного меда, перемолоть крупу, орехи измельчить, все смешать и сложить в стеклянную банку. Съесть приготовленную смесь в течение дня, больше в этот день ничего не есть, пить можно воду и чай. Курс — 1 день в неделю в течение 2 месяцев.

Бронхиальная астма, бронхит

● Залить 40 г цветков гречихи 1 л крутого кипятка, настаивать в термосе 30 минут, процедить. Настой принимать горячим по 1/4 стакана 4—6 раз в день, при приступах — через час.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Лишай

● Залить 1 стакан крупы гречки 2 стаканами воды, варить 15 минут, настаивать 1 час, процедить. Отваром протирать пораженные места.

Опрелости

● Присыпать опрелые места у ребенка сухой гречневой мукой, просеянной через сито, или порошком из сухих листьев гречихи.

Раны

● Прикладывать к ране листья гречихи.

КУКУРУЗА

Однолетнее растение со стеблем высотой до 5 м. Цветки однополые, початки образуются у женских цветков. На початках имеются нитевидные волоски-рыльца. Мужские колоски образуют верхушечное метельчатое раскидистое соцветие. Цветет в августе. Плод — зерновка, созревающая в сентябре—октябре.

Для лечения используют все части растения. Кукурузные рыльца (нитевидные столбики с рыльцами) — прекрасное мочегонное средство. Столби-

ки с рыльцами собирают в период созревания початков ручным способом, отрывая пучки нитей с початка. Заготавливают кукурузные рыльца в период молочной и полной спелости початков (июль—август). Рыльца также используют как желчегонное и кровоостанавливающее средство. Кукуруза обладает омолаживающими свойствами, поэтому ее рекомендуется есть пожилым людям. Экстракт из измельченных зерен кукурузы тормозит рост раковых клеток.

Кукурузное масло снижает уровень холестерина в крови, улучшает функционирование желчного пузыря, оказывая желчегонное действие, что очень полезно для профилактики и лечения атеросклероза.

Кукурузная мука (молотые зерна) помимо витаминов В, РР содержит каротин (провитамин А). Каши и запеканки из муки снижают процессы брожения в кишечнике.

Кукурузный мед используют для лечения гипертонии.

Кукурузный солод — это самый дешевый из всех «эликсиров здоровья»: две чайные ложки солода —точная доза витаминов А, В, С и D.

Внимание! Настой кукурузных рыльцев противопоказан при истощении организма, повышенной свертываемости крови и пониженном аппетите.

Это интересно. Древние индейцы, населявшие территорию Мексики, считали кукурузу (или маис, как называют ее в Мексике) божеством. Ее почитали как «царицу» и «пищу богов». Маис для индейцев был необходим, как солнце, как воздух и вода, без которых нет жизни. Они даже считали, что кукурузные посты способствуют духовному развитию. Этим и объясня-

ется культ кукурузы — единственной и главной злаковой культуры в доколумбовой Америке. Побег маиса в начале сезона дождей представляли собой радостное возвращение земной жизненной силы, и это праздновалось играми и песнями. Маис также ассоциировался с весенней зарей и с волшебной птицей кветцал, поющей рано по утрам и украшенной волшебным оперением искрящегося зеленого цвета, напоминающим свежую весеннюю растительность. Напитки и еда из него не только сопровождают индейцев всю жизнь, но и следуют за ними в царство мертвых, являясь неперемненными участниками обряда погребения. Маисовая мука для девушек индейских племен — традиционная и обязательная, согласно обычаям, пудра.

В народной медицине кукурузу рекомендовали есть женщинам, страдающим белями желтого цвета, имеющими неприятный запах и сопровождающимся жаждой и горечью во рту. Блюда из кукурузной муки советовали включать в рацион женщинам, страдающим бесплодием, и мужчинам для усиления половой потенции. Початок кукурузы клали в колыбельку, чтобы защитить ребенка от злых сил. Считалось, что связка кукурузных початков, повешенных над зеркалом, приносит удачу в дом, а ожерелье из сушеных зерен красной кукурузы предупреждает носовое кровотечение.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Атеросклероз

- Для профилактики атеросклероза кукурузное масло принимают по 1—2 столовые ложки 2 раза в день за 30—40 минут до еды.

Высокое давление

- Залить 50 г кукурузных рыльцев 1 л воды. Кипятить 10 минут, пить по 2—3 чашки в день.

- Положить на дно стакана 1 столовую ложку кукурузной муки, залить доверху горячей водой и оставить на ночь. Утром натощак выпить только воду (гущу не размешивать).

- Залить 1/2 стакана кукурузной муки 1 стаканом теплой воды, настаивать в течение суток. Принимать по 2 столовые ложки этой смеси перед едой 3—4 раза в день.

Гастрит

- Полезен суп-пюре из кукурузы.

Желчнокаменная болезнь

- Для лечения желчнокаменной болезни полезно проводить чистки печени. Лечение следует начать с перехода на вегетарианскую диету, а затем по следующей схеме.

1-й день. Клизма натощак, есть легкую пищу, пить предпочтительно свежие соки из свеклы, яблок и моркови.

2-й день. То же самое.

3-й день. Утром — клизма, затем легкий завтрак и обед. В 18 часов положить на область печени грелку. Приготовить настой: 1 столовую ложку кукурузных рыльцев залить 1 стаканом кипятка и настаивать 30 минут, желательно в горячей духовке. Затем отвар остудить и в 19 часов начать прием.

Процедура приема: выпить 1/3 стакана настоя, сделать 30-минутный перерыв (грелка привязана к печени), затем снова выпить 1/3 стакана настоя, и опять получасовой перерыв. Выпить

последние 1/3 стакана и продолжать держать грелку сколь угодно долго. Желательно проводить чистки 4 раза подряд.

Заболевания поджелудочной железы, нарушение обмена веществ, нервные расстройства

- Полезен отвар початков кукурузы молочно-восковой спелости, особенно белых сортов, которые варят вместе с обертками и рыльцами початков. Принимать отвар по 1—2 стакана 3 раза в день.

Заболевания почек и мочевыводящих путей, заболевания печени

- Залить 3 столовые ложки сухих рыльцев кукурузы 1 стаканом крутого кипятка и кипятить в течение 30 минут, затем охладить, отжать и довести объем до первоначального. Принимать отвар по 1/4 стакана перед едой.

- Взять 100 г кукурузных зерен и 20 штук плодов шиповника, залить 3 стаканами воды. Варить на малом огне в закрытой посуде в течение 30 минут. Процедить, пить в течение дня вместо воды.

- При цистите и частых позывах к мочеиспусканию пить натошак 1 чашку чая из кукурузных рыльцев или стебельков вишни (черешни). По вкусу можно добавить мед. Пить несколько раз в день.

Кровоизлияние в глаз, глаукома

- Заварить 15 г сухих измельченных рыльцев кукурузы 1 стаканом ки-

пятка, настаивать 40 минут, процедить. Принимать 3—4 раза в день по 1—3 столовые ложки настоя кукурузных рыльцев.

Малокровие

- Залить 1 столовую ложку свежих кукурузных рыльцев 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Процедить, принимать по 1/2 стакана 3 раза в день через 2 часа после еды.

Ожирение

- Залить 1 столовую ложку сухих измельченных кукурузных рыльцев 1 стаканом холодной воды, довести до кипения, варить на слабом огне в плотно закрытой посуде в течение 30 минут, охладить, процедить. Принимать по 3 столовые ложки каждые 3 часа.

Отеки

- Залить 10 г кукурузных рыльцев 1/2 стакана крутого кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Размешать в настое 2 чайные ложки меда, охладить. Принимать по 1—3 столовые ложки через каждые 2—4 часа в течение 5 дней.

Подагра, ревматоидный артрит

- Залить 1 чайную ложку волос кукурузы 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут на медленном огне. Пить каждый день по 2—3 стакана отвара в день в течение двух месяцев. Больное место перевязывать при этом красной тряпочкой или ниткой, которую снимать, лишь когда боль пройдет.

Почечная недостаточность

- Залить 1 десертную ложку кукурузных рыльцев 1 стаканом кипятка, варить на слабом огне 20 минут, настаивать 30 минут, процедить и пить по 2 столовые ложки через каждые 3 часа. Во время лечения ограничивать себя в соли и жидкости.

Ревматизм

- Залить 1 десертную ложку кукурузных рыльцев 1 стаканом воды, кипятить на слабом огне 10 минут. Выпивать за день 2—3 стакана такого отвара. Курс лечения — 8 недель.

Сахарный диабет

- Истолочь в порошок 1 столовую ложку кукурузных рыльцев, залить 1 л крутого кипятка, настоять до охлаждения. Выпить весь настой в течение дня вместо воды, можно за один раз.

- Залить 100 г непросеянной кукурузной муки 1 л воды и варить в закрытой посуде на слабом огне в течение 1 часа. Снять с огня, добавить 2 столовые ложки вишневого или малинового сиропа, 3 столовые ложки грецких орехов, 1 столовую ложку порошка листьев шелковицы. Съедать по 100 г смеси 3 раза в день за 30—40 минут до еды. Курс лечения — 10 дней. Одновременно принимать отвары, рекомендуемые при лечении сахарного диабета.

Сенная лихорадка, мигрень

- Съедать по 1 столовой ложке кукурузного масла ежедневно за едой при трехразовом питании.

шелушение краев век

- В течение 1 месяца съедать по 1 столовой ложке кукурузного масла за завтраком и ужином.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Бессонница

- Втирать в течение 5—7 минут кукурузное масло в затылочную часть головы (в ямку на затылке), а также растереть им крупные суставы (коленные, локтевые, голеностопные и лучезапястные), ладони и пятки.

Выпадение волос

- Подогретое масло втирать в кожу головы, затем обернуть голову полотенцем, смоченным горячей водой и отжать. Процедуру повторить 5—6 раз.

Гематома

- Использовать отвар кукурузы в виде примочек.

Зуд кожный

- Смешать кукурузное масло с укропным в соотношении 30:1. Втирать в зудящие участки кожи 2—3 раза в день.

Зуд наружных половых органов

- Взять 1 чайную ложку кукурузного масла, 1 желток свежего куриного яйца, 1 столовую ложку измельченных в кашу ядер грецких орехов, предварительно прожаренных. Мазать наружные половые органы после принятия ванны или душа.

Расчесы на коже

- Залить 0,5 л кукурузного масла на 2 стакана высушенных и растертых почек тополя черного, довести до кипения и снять с огня. Остудить и смазывать больные места на ночь. Мазь можно хранить в холодильнике не более двух дней. Курс лечения — 1 неделя.

Сухая кожа

- Растереть 1 яичный белок и 1 чайную ложку кукурузного масла, перемешанного с 1 чайной ложкой меда. Смесь накладывать на 20 минут, после чего снять теплыми ватными тампонами. Накладывать маску 1—2 раза в неделю.

Угри (камедоны)

- Смешать 2 столовые ложки кукурузной муки с 1 яичным белком, предварительно взбитым в пену. Смесь нанести на лицо. После высыхания маску снять сухим хлопчатобумажным полотенцем, а лицо обмыть холодной водой и вытереть.

Экзема аллергическая, лишай

- Разрезанные пополам зерновки кукурузы положить на чистую сковороду и раздавить раскаленным железным предметом. Полученной темно-коричневой смолообразной жидкостью смазывать пораженные участки кожи.

ОВЕС ПОСЕВНОЙ

Однолетнее культурное растение из семейства злаков, с мощным корнем.

В овсяных крупах содержатся белки, жиры, углеводы, метионин, поли-

фенол, холин, витамины А, Е, В₁, В₂, соли калия, магния, фосфора, железа, натрия, кальция, цинка, кобальта, марганца.

В народной медицине отвар из крупы овса применяют при истощении организма и как легкое слабительное. Солома овса часто входит в сборы для лечения диабета.

Ванны из свежей соломы используют для лечения суставов.

Овес помогает при нарушении функций почек, печени, при сахарном диабете, малокровии, физическом и умственном переутомлении, а также при экземах и диатезе.

Он также способствует выведению лишнего холестерина из организма. Спиртовая настойка из зеленых верхушек овса, собранных в фазу молочной спелости, помогает при бессоннице, невралгии.

Незрелый овес повышает в организме содержание гормона тестостерона, что ведет к повышению сексуальности.

Продукты из овса обладают ценными питательными свойствами, их используют в диетическом питании. При этом овсяные хлопья и толокно, приготовляемые из зерна овса, усваиваются намного лучше, чем овсяная крупа.

Это интересно. Еще древние германцы возделывали овес и варили из него кашу, зерно использовали для компрессов, кашу как закрепляющее средство, а овсяную слизь — против кашля.

Недавно на продажу был выпущен препарат под названием Ultimate Sexstasy, одним из основных компонентов которого является незрелый овес. В рекламной аннотации этого препарата написано: «Вызывает сексуальный

подъем, усиливает эрекцию, продлевает любовный акт и расширяет эротические ощущения» — это для мужчин, а для женщин: «Усиливает желание, стимулирует оргазм и обостряет восприятие».

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Артрит

- Залить 1 столовую ложку измельченной соломы овса 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 30 минут. Принимать 3 раза в день по 1/2 стакана до еды. Можно пить как чай во время приема ванн.

Грипп

- Залить 1 стакан промытых зерен овса 1 л холодной воды, оставить на ночь. Утром довести до кипения, варить на слабом огне, пока овес не уварится до половины объема. Процедить. Выпить в течение дня в теплом виде маленькими глотками. Кроме того, в течение дня выпить 0,5 л простокваши, добавляя на каждый стакан 5—6 растертых зубчиков чеснока.

Диатез

- В термосе залить 2 столовые ложки измельченных зерен овса 0,5 л кипятка, настаивать 3 часа. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день.

Задержка мочи

- Взять 40 г соломы овса. Залить 1 л кипятка, прокипятить 10 минут, процедить и принимать по 1 стакану 3 раза в день.

Ишемическая болезнь сердца

- Залить зерна овса водой в соотношении 1:10, настоять в течение суток, процедить. Пить по 1/2 стакана настоя 2—3 раза в день перед едой.

Мочекаменная болезнь

- Измельчить на мясорубке зеленую траву овса и заполнить массой 0,5-литровую бутылку, залить водкой и настаивать в темном месте 2—3 недели, периодически встряхивать. Процедить. Принимать по 20—30 капель в 1 столовой ложке воды 3 раза в день до еды.

Нефрит

- Траву овса залить водой и кипятить не более 30 минут. Выпить 2 чашки отвара в течение дня. Курс лечения — 2—3 недели. Это средство хорошо сочетать с ванной из овсяной соломы.

Ослабление организма, истощение, старческая немощь

- Залить 1 стакан овсяной крупы 1 л кипяченой воды и варить до густоты жидкого киселя, процедить, влить в отвар такое же количество молока и снова прокипятить. Охладить, соединить первый и второй отвары, развести в них 3 столовые ложки меда. Пить напиток теплым по 1 стакану 2—3 раза в день.

- Залить 1 стакан неочищенного, тщательно промытого овса 5 стаканами холодной воды. Поставить на огонь и кипятить на медленном огне, выпари-

вая до половины первоначального объема, процедить. Добавить 4 чайные ложки меда и снова поставить на огонь, довести до кипения и снять с огня. Принимать в теплом виде 3 раза в день по 1 стакану за 1 час до еды.

Ослабление сердечной мышцы, отеки

- Залить 1 стакан зерен овса 1 л воды, поставить на огонь и выпарить до 1/4 объема. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Переутомление, бессонница

- Измельчить в мясорубке 2 столовые ложки овса, собранного в стадии колошения, залить 1 стаканом водки и настаивать 15 дней в теплом месте. Принимать по 20—30 капель 2 раза в день до еды.

Пневмония

- Залить 1 стакан зерен овса и 1 измельченную головку чеснока 2 л молока и томить в течение 1,5—2 часов в печи или духовке, процедить. Принимать медленными глотками в терпимо горячем виде по 1 стакану перед сном. Настой обладает хорошим отхаркивающим, противокашлевым, общеукрепляющим действием. Рекомендуются также для ослабленных больных.

Сахарный диабет, атеросклероз

- Залить 100 г зерен овса 3 стаканами воды, дать настояться в течение 4—

8 часов. Принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

- Взять по 2 г соломы зеленого овса, сушеных листьев черники, сушеных створок фасоли, семян льна, все измельчить, выложить в термос и залить 1 стаканом крутого кипятка. Настаивать 8 часов, процедить. Принимать по 1—2 столовые ложки 3 раза в день.

Табакокурение

- Смешать по 100 г зерен овса, ячменя, ржи и проса. Залить смесь 1 л воды и довести до кипения. Кипятить 10 минут и вылить в термос. Настоять ночь, процедить. Пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день до еды. Употреблять до тех пор, пока не появится отвращение к курению.

- Заварить 2 столовые ложки зерен овса 1 стаканом кипятка, довести до кипения и снять с огня. Настоять 1 час и процедить. Пить по 1/4 стакана 4—5 раз в день в течение 3—4 недель.

Туберкулез

- Залить 1 стакан овсяной крупы 1 л воды, выварить до половины объема, процедить и добавить к отвару 2 стакана козьего молока. Принимать по 1 стакану 3 раза в день до еды.

- Кастрюлю на 2/3 заполнить смесью овса и ячменя, взятых в равных частях, или отдельно овсом или ячменем, залить почти доверху свежим непастеризованным молоком и добавить слой смальца толщиной в палец, после чего закрыть кастрюлю крышкой, поставить в духовку и варить, периодически доливая молоко, пока не разварится крупа. Принимать по 100 г смеси 3 раза в день.

Холецистит

- Залить 0,5 кг овса 1 л кипятка. Настаивать 40 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Хронический гастрит (анацидный), язвенная болезнь желудка, энтероколит, хронический холецистит

- Хорошо промыть 1 стакан овса под проточной водой, залить 2 стаканами воды и варить на медленном огне, пока вода не выкипит до половины. Добавить 2 столовые ложки меда и еще варить несколько минут.

- Залить 0,5 пачки «Геркулеса» 4 л кипяченой теплой воды. Оставить при комнатной температуре на 1 час. Отдельно приготовить смесь: 1/2 чайной ложки дрожжей, 1 чайная ложка сахара, 1/2 стакана воды, 1/2 стакана пшеничной муки. Все перемешать, поставить в теплое место и дать подняться опаре. Соединить опару с замоченным «Геркулесом» и оставить настаиваться на сутки в теплом месте. Через сутки процедить забродившее тесто через дуршлаг в банки и поставить в холодное место (можно в холодильник). Ежедневно принимать по утрам, приготовив кашу следующим образом: отлить из банки 1—2 стакана смеси, поставить на огонь, помешивая, довести до кипения, выложить в тарелку. Можно добавлять сливочное масло.

- Залить 1 стакан промытого овса 1 л теплой воды, настоять 10 часов, затем варить на слабом огне 30 минут, укутать и настоять еще 12 часов. Процедить и довести объем отвара до 1 л. Принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день

за 30 минут до еды. Курс лечения — 1 месяц. Отвар улучшает обмен веществ в организме, показан при язвенной болезни, хронических гастритах.

Хронический гастрит (независимо от кислотности), хронический гепатит, панкреатит

- Залить 1 стакан промытого овса 1 л дистиллированной воды, настаивать 10—12 часов, затем довести на медленном огне до кипения и кипятить 30 минут под крышкой. Снять с огня, укутать и настаивать 12 часов, после чего процедить. Довести дистиллированной водой объем отвара до 1 л. Принимать 3 раза в день по 1/2—3/4 стакана за 20 минут до еды или между приемами пищи.

Цистит

- Залить 1 стакан зерновок (неочищенных зерен) овса 2 стаканами воды. Кипятить на водяной бане, пока не выпарится половина воды, процедить и добавить 2 столовые ложки меда, прокипятить еще 5—10 минут и принимать по 1/2 стакана 2—3 раза в день.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Артрит

- В эмалированную посуду на 2/3 насыпать равное количество овсяной соломы, сенной трухи и сосновых веточек. Залить доверху холодной водой, поставить на огонь и довести до кипения. Кипятить на слабом огне 30 минут. Настаивать недолго, чтобы отвар был достаточно горячим. Намо-

чить в отваре простыню, хлопчатобумажные носки и тряпочки для обертывания рук и шеи. Ткань слегка отжать. Быстро обмотать тело до подмышек свернутой вчетверо простыней, замотать тряпочками кисти рук, надеть носки и лечь в постель, плотно укрывшись толстым одеялом (можно подстелить клеенку). Лежать 1,5—2 часа (лучше перед сном). Такие обертывания проводить ежедневно в течение 1—2 месяцев.

Выпадение волос

- Овсяные хлопья, замоченные в небольшом количестве теплой кипяченой воды, втирать в кожу головы.

Жирная кожа

- Смешать взятые в равных количествах толокно и кефир, наложить на кожу на 15—20 минут. Смыть теплой водой.

Морщины

- Взять 1/2 стакана кипяченой воды, смешать с 1 столовой ложкой апельсинового сока, добавить толокно и смешать до получения кашицы. Наложить на кожу лица на 10 минут, затем смыть теплой водой. После этого нанести нежирный крем.

Мочекаменная болезнь

- Залить 0,5 кг овсяной соломы 2 л воды, кипятить 30 минут на медленном огне. Смочить в отваре полотняную ткань, отжать и положить на область почек. Компресс держать, пока он теплый. Облегчает прохождение камней.

Радикулит, гайморит

- Прикладывать к больным местам мешочки с прогретым зерном овса.

Ревматизм

- Залить 300 г соломы овса 1 ведром кипящей воды, закрыть крышкой и настаивать 1 час. Процедить настой в ванну с водой, нагретой до 36—37°C. Ванну принимать не более 20 минут.

Ревматизм, подагра, мозоли

- Залить 300 г овсяной соломы 1 ведром воды, поставить на огонь и кипятить 30 минут. Снять с огня и охладить до 32—33°C. Принимать ножные ванны.

Сухая кожа

- Залить 2 столовые ложки овсяных хлопьев 1/2 стакана кипящего молока. Когда масса остынет, нанести ее на кожу, не втирая. Через 15—20 минут маску смыть теплой водой и смазать питательным кремом.

- Смешать 1 столовую ложку кефира с 1 столовой ложкой толокна, добавить 1 чайную ложку меда, немного соли. Наложить маску на вымытую кожу лица на 20 минут. Смыть теплой водой, затем ополоснуть холодной. Нанести на кожу жирный крем, через 10 минут снять излишки крема.

Экзема, дерматит

- Завернуть в носовой платок измельченную в порошок овсяную крупу, смочить платок в воде и пользоваться им вместо намыленной мочалки.

- Вымыть зерно овса и разложить его в один слой на влажную тряпочку, сложенную в два слоя и помещенную в невысокий поддон. Поверх зерна положить еще одну сложенную вдвое тряпочку. Поставить поддон в теплое место. Когда зерно прорастет, измельчить его до образования тестообразной массы, положить в марлевый мешочек и прикладывать к больным участкам кожи.

ПРОСО

Однолетнее или многолетнее культурное растение (в диком виде не обнаружено). Стебель прямой, довольно высокий, листья широкие, цветки собраны в метельчатое соцветие. Колоски двухцветковые, продолговато-яйцевидные или округлые. Зерновки мелкие, разных оттенков.

Лечебными свойствами обладает пшено, приготовляемое из проса. Оно содержит жиры, большое количество углеводов, витаминов и микроэлементов.

Пшено оказывает мочегонное и потогонное действие и используется при лечении водянки.

Оно способствует укреплению сломанных и поврежденных костей и соединению мягких тканей, а также заживлению ран.

Пшено дает силу, укрепляет мышечную систему, лечит болезни печени.

Выявлена способность пшена выводить из организма остаточные антибиотики и продукты их разложения (при приеме антибиотиков рекомендуется ежедневно есть пшеничную кашу) и уменьшать рост опухолей.

Пшеничную кашу и кулеши используют при малокровии, болезнях сердечно-сосудистой системы, печени и нервной системы.

Зубная боль, гайморит

- Насыпать в холщовый мешочек прокаленное на сковороде (и не остывшее) пшено. Приложить мешочек с горячим пшеном к больному месту.

Сахарный диабет

- Просо промыть под проточной водой и слегка подсушить. Залить кипятком. Настаивать 2 часа. Процедить, пить по 1/2 стакана 3 раза в день между приемами пищи.

ПШЕНИЦА

Травянистый однолетник или многолетник. Стебель высотой до 2 м, полый. Листья линейные, плоские, на месте перехода от листового влагалища к листовой пластинке имеют язычок и ушки. Колос рыхлый, двухрядный, четырехгранный. Колоски содержат по 3—5 цветков, из которых только 2—3 дают зерна.

В пшенице много белков, углеводов, крахмала. В качестве лекарственного сырья используют зерна и отруби. Пшеница обладает общеукрепляющим, противовоспалительным, сосудорасширяющим и смягчительным действием. Полезна она при урологических заболеваниях, так как очищает мочевой пузырь и почки, а также при заболеваниях кишечника.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Анемия, лейкемия, радиационное облучение

- Залить 3 столовые ложки пшеничных отрубей 1 стаканом кипятка, накрыть крышкой и настаивать 2 часа.

Принимать по 1 столовой ложке за 30 минут до еды.

● Промыть кипяченой водой зерна пшеницы и расстелить их тонким слоем на хлопчатобумажной салфетке, смоченной в теплой воде. Прикрыть зерно сверху второй такой же влажной салфеткой. Держать в теплом месте, следя за тем, чтобы ткань не пересыхала. Когда появятся ростки величиной примерно 2 мм, зерно снять с салфетки, подсушить и смолоть в миксере. Принимать полученную муку из ростков следует по 1 столовой ложке, разведя или запивая 1 стаканом молока.

Атеросклероз

● 100 г зерен пшеницы настоять в 4 стаканах кипятка 8—10 часов. Принимать настой по 1/2 стакана 3 раза в день.

● Залить 1 столовую ложку промытых пшеничных отрубей 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Добавить еще 1 стакан кипятка и еще настаивать 10 минут. Процедить. Разделить отвар на три порции и принимать после еды 3 раза в день.

Запор

● Залить 1 столовую ложку пшеничных отрубей 1 стаканом горячего молока, укутать, настоять полчаса. Съесть утром натощак, следующую порцию приготовить и съесть на следующее утро.

● Залить 100 г зерен 4 стаканами кипятка, настаивать 8—10 часов. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Кашель, бронхит

● Залить 100 г зерен и 1 столовую ложку мяты 4 стаканами воды, вскипятить, настаивать 8—10 часов. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

● Залить 300 г отрубей 1 л крутого кипятка, довести до кипения, дать остыть, процедить и выпить в течение дня горячим.

● Взять 1 кг цветков пшеницы, смешать с 5 л холодной воды, варить на медленном огне полчаса и вылить в ванну (такие ванны дают неплохой эффект при хроническом бронхите).

● Залить 400 г пшеничных отрубей 1,5 л кипятка, настоять 30 минут, процедить и пить вместо чая в течение дня.

Недостаточная лактация

● Столовую ложку муки обжарить на сковороде до золотистого цвета, осторожно разбавить ее теплой водой, добавить рубленую зелень петрушки, укропа и сельдерея. Есть такую похлебку следует 3 раза в день. Этот рецепт с успехом используют в своей практике тибетские врачи.

Понос

● Мякиш свежего пшеничного хлеба размять пальцами, залить 1 стаканом воды, вскипятить и принимать настоем по 3 столовые ложки через каждый час.

Сниженный иммунитет

● Настоять 100 г зерен пшеницы в 4 стаканах кипятка 8—10 часов. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

● Приготовить смесь муки из равных частей зерен жареной пшеницы, риса, овса, сои и кунжута. Залить 1 столовую ложку смеси муки 1 стаканом воды, довести до кипения, кипятить 7—10 минут, охладить. Этот напиток очень

рекомендуется страдающим потерей аппетита.

- Промыть 100 г зерен пшеницы, вымочить их в небольшом количестве воды в течение 2—7 часов, подсушить салфеткой и смолоть на мясорубке. Добавить по 1 столовой ложке меда и сметаны (или сливки, или молоко). Принимать натошак в течение месяца. Это блюдо рекомендуется также для нормализации работы кишечника.

Язва мочевого пузыря

- Залить 200 г пшеничных отрубей 1 л кипящей воды, варить 1 час, процедить через марлю или сито, отжать остатки отвара и повторно процедить. Отвар можно пить по 1/2—1 стакану 3—4 раза в день до еды. Можно добавлять его в супы или готовить квас. Для этого на каждые 0,5 л отвара добавить 25 г сахара и 5 г дрожжей. Курс лечения — 1 месяц.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Грубая кожа

- Залить 100 г пшеничных отрубей 0,5 л воды. Вскипятить. Ватным тампоном очищать кожу утром и вечером.

Ожог

- Смешать отвар пшеничного зерна (см. рецепт приготовления отвара при лечении язвы мочевого пузыря) с яичным белком. Смесь наносить на пораженные места.

Рожа

- Взять 3 колоска пшеницы во время цветения и обвести ими больное ме-

сто 3 раза. На другой день взять еще 3 колоска и повторить процедуру, пораженные места побледнеют. На третий день сделать то же самое. Это старинное знахарское средство.

Сыпь кожная, экзема, псориаз

- Может помочь ванна с пшеничными отрубями. Для приготовления полной ванны взять 1,5 кг пшеничных отрубей, а для ножной — 250 г. Отруби залить горячей водой и настаивать под крышкой 4 часа. Процедить в ванну. Принимать такую ванну следует не более 15 минут. После ванны не вытираться, дать телу обсохнуть и надеть мягкое домашнее белье. Повторять ванны ежедневно в течение 10 дней.

- Делать холодные компрессы из отвара зерна и распаренных отрубей пшеницы.

Укус насекомого

- Использовать кашичу из пережеванных зерен пшеницы, прикладывать ее к местам укусов.

РИС

Травянистый однолетник высотой до 150 см. Стебель ветвящийся. Листья линейно-ланцетные, длиннозаостренные, могут быть зеленого, фиолетового или красноватого цвета. Цветки-колоски располагаются на ветвях метельчатыми кистями. Плод — зерновка.

Для лечения используют зерна риса. Они богаты углеводами, в них содержатся также белки и жиры.

Рис обладает вяжущим действием. Но главным свойством риса считается очищающее действие. Помимо этого

рис улучшает цвет лица, действует успокаивающе, улучшает сон, устраняет неприятный запах изо рта, хорошо восстанавливает аппетит после тяжелой болезни или длительного голодания, полезен при болезнях почек и мочевого пузыря, усиливает лактацию у кормящих матерей.

Внимание! Рис вреден при коликах (вредное действие нейтрализуется сахаром), его не следует употреблять при ожирении и при склонности к запорам.

Высокая температура, ангина, пневмония

- Залить 1 стакан риса 7 стаканами воды, добавить 1 столовую ложку мяты, прокипятить, смешать с натертой на мелкой терке головкой репчатого лука. Принимать отвар по 1/3 стакана каждые 2 часа. Если не добавлять лук и мяту, то отвар можно использовать для лечения болезней желудочно-кишечного тракта.

Заболевания кишечника, отложение солей

- Ежедневно съедать натощак по 1—2 столовые ложки сырого риса. Тщательно пережевывать (не менее 50 раз). Курс лечения — 1 неделя.

Отложение солей

- Высыпать 3 кг риса в 8—10-литровую эмалированную кастрюлю и ежедневно промывать его проточной холодной водой 20—25 минут. Делать эту процедуру неделю или более, пока вода при промывании перестанет быть мутной. Рис просушить и убрать в банку.

Варить 1 столовую ложку промытого риса в кипящей воде 20—25 минут. Воду желательно 1—2 раза сменить. Сваренный рис промыть кипяченой водой. Есть такой рис нужно теплым, натощак. Во время приема не пить воду, так как рис вбирает из нее соли. Перед приемом риса следует очистить кишечник. После такого завтрака есть и пить можно не раньше чем через 4 часа. Для повышения эффективности такого очищения перед завтраком за час нужно съесть 1—2 яблока (они так же, как и рис, хорошо выводят соли). Если после такого завтрака появилось чувство голода — это хорошо, значит, рис начал свою очистительную работу. На период лечения следует отказаться от мяса, копченостей, жира, соли, острых блюд, алкоголя. Курс лечения — не более 3 месяцев, повторить курс, при необходимости, следует не ранее чем через 2 года.

- Взять 6 пол-литровых банок (банки пронумеровать) и положить в каждую по 2 столовые ложки хорошо очищенного и перебранного риса. Рис залить водой, банки прикрыть марлей (от пыли). Через сутки воду из банки № 1 слить. Рис переложить в кастрюлю и залить 0,5 л кипятка. Варить 5 минут. Рис съесть. После такого завтрака не есть и не пить 4 часа — как раз до обеда. В банку № 1 снова положить 2 столовые ложки промытого риса, залить водой и поставить за банкой № 6. В остальных банках воду поменять и делать это ежедневно. На второй день проделать такую же процедуру с банкой № 2, которая займет место за банкой № 1. И так — ровно 6 недель.

Внимание! Рисовая диета может вызвать осложнения в почках, поэтому ее обязательно нужно сочетать с приемом отвара или настоя брусничного листа.

рис улучшает цвет лица, действует успокаивающе, улучшает сон, устраняет неприятный запах изо рта, хорошо восстанавливает аппетит после тяжелой болезни или длительного голодания, полезен при болезнях почек и мочевого пузыря, усиливает лактацию у кормящих матерей.

Внимание! Рис вреден при коликах (вредное действие нейтрализуется сахаром), его не следует употреблять при ожирении и при склонности к запорам.

Высокая температура, ангина, пневмония

● Залить 1 стакан риса 7 стаканами воды, добавить 1 столовую ложку мяты, прокипятить, смешать с натертой на мелкой терке головкой репчатого лука. Принимать отвар по 1/3 стакана каждые 2 часа. Если не добавлять лук и мяту, то отвар можно использовать для лечения болезней желудочно-кишечного тракта.

Заболевания кишечника, отложение солей

● Ежедневно съедать натощак по 1—2 столовые ложки сырого риса. Тщательно пережевывать (не менее 50 раз). Курс лечения — 1 неделя.

Отложение солей

● Высыпать 3 кг риса в 8—10-литровую эмалированную кастрюлю и ежедневно промывать его проточной холодной водой 20—25 минут. Делать эту процедуру неделю или более, пока вода при промывании перестанет быть мутной. Рис просушить и убрать в банку.

Варить 1 столовую ложку промытого риса в кипящей воде 20—25 минут. Воду желательно 1—2 раза сменить. Сваренный рис промыть кипяченой водой. Есть такой рис нужно теплым, натощак. Во время приема не пить воду, так как рис вбирает из нее соли. Перед приемом риса следует очистить кишечник. После такого завтрака есть и пить можно не раньше чем через 4 часа. Для повышения эффективности такого очищения перед завтраком за час нужно съесть 1—2 яблока (они так же, как и рис, хорошо выводят соли). Если после такого завтрака появилось чувство голода — это хорошо, значит, рис начал свою очистительную работу. На период лечения следует отказаться от мяса, копченостей, жира, соли, острых блюд, алкоголя. Курс лечения — не более 3 месяцев, повторить курс, при необходимости, следует не ранее чем через 2 года.

● Взять 6 пол-литровых банок (банки пронумеровать) и положить в каждую по 2 столовые ложки хорошо очищенного и перебранного риса. Рис залить водой, банки прикрыть марлей (от пыли). Через сутки воду из банки № 1 слить. Рис переложить в кастрюлю и залить 0,5 л кипятка. Варить 5 минут. Рис съесть. После такого завтрака не есть и не пить 4 часа — как раз до обеда. В банку № 1 снова положить 2 столовые ложки промытого риса, залить водой и поставить за банкой № 6. В остальных банках воду поменять и делать это ежедневно. На второй день проделать такую же процедуру с банкой № 2, которая займет место за банкой № 1. И так — ровно 6 недель.

Внимание! Рисовая диета может вызвать осложнения в почках, поэтому ее обязательно нужно сочетать с приемом отвара или настоя брусничного листа.

РОЖЬ

Двулетнее (озимое) растение. Стебель прямой. Листья линейные. Колос рыхлый. Растение перекрестноопыляющееся.

Для лечения используют зерна, отруби, зеленые стебли. В зерновках ржи содержится много витаминов группы В. Рожь способствует повышению сопротивляемости организма заболеваниям, обладает отхаркивающим действием. Полезна рожь при сахарном диабете.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Авитаминоз

- Залить 1 столовую ложку ржаных отрубей 1 стаканом воды, поставить на огонь и кипятить 1 минуту. Настаивать 1 час, процедить и принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Кашель

- Взять в равных частях зерна ржи, овса и ячменя, добавить цикорий, очищенный горький миндаль, смесь размолоть в кофемолке, заварить и пить как кофе.

Отеки, сахарный диабет

- Залить 2 столовые ложки стеблей ржи 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Процедить, принимать по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Аллергия

- Залить литровую банку отрубей 4 л кипятка, настаивать 4 часа в теплом

месте. Процедить настой в ванну, которую принимать не более 20 минут. Принимать такие ванны каждый день в течение 2 недель.

Радикулит

- Растереть до красноты кожу на пояснице скипидаром. Ржанос тесто, приготовленное на дрожжесвой опаре, выложить в тканевый мешок и приложить к пояснице, сверху положить вощеную бумагу, толстый слой ваты или кусок шерстяной ткани, накрыть одеялом и держать компресс около 1 часа. Делать компрессы через 1 день в течение 10 дней.

ЯЧМЕНЬ

Однолетнее растение. Отличается разнообразием форм. Зерно пленчатое и голое светло-коричневого или желтовато-серого цвета.

В зернах содержатся крахмал, белковые вещества, жиры, витамины группы В, Е, Р.

Для лечения используют зерна и солод (муку из проросшего ячменя). Отвар ячменя (перловой крупы) полезен при болезнях печени, для повышения лактации у кормящих матерей, обладает смягчающим, обволакивающим, успокаивающим, кровоочистительным, мочегонным, отхаркивающим, общеукрепляющим действием. Отвар солода тормозит рост опухолей в начальной стадии, а также помогает наладить обмен веществ в организме, поэтому рекомендуется людям, склонным к полноте и ожирению.

Внимание! Ячмень вызывает повышенное газоотделение (вредное действие устраняется сахаром), ослабляет половое влечение.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Заболевания желудка и кишечника, ухудшение зрения, заболевания почек, головная боль

● Зерна ячменя кипятить в большом количестве воды на медленном огне до их размягчения, процедить. К отвару добавить сок лимона или апельсина. Пить как воду.

Внимание! Во время лечения ячменным отваром противопоказан яичный белок (желток есть можно).

Малокровие, радиационное облучение

● Залить 1 столовую ложку солода 1 стаканом воды, настаивать 1 час в теплом месте. Кипятить 10 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Повышенное количество сахара в крови, геморрой, кашель, ангина

● Залить 2 столовые ложки измельченных сухих проростков ячменя 1 л кипятка, настоять 4 часа. Пить по 1/2 стакана 4—6 раз в день с добавлением меда.

Понос, колит

● Залить 50 г ячменных зерен 0,5 л кипяченой воды, настаивать 6 часов, ва-

рить 15 минут, вновь настаивать 30 минут, процедить и пить по 1/3 стакана 3—4 раза в день.

Туберкулез

● Взять 1 часть ячменя и 4 части воды, настаивать 9—12 часов или длительно кипятить. Процедить. Пить по 2 стакана в день.

Внимание! Ни в коем случае не употреблять ячменную воду с медом или уксусом.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Диатез

● Взять 500 г зерен ячменя и 30 г коры дуба, смешать, измельчить, кипятить на медленном огне 30 минут в 10 л воды, настаивать 1 час, процедить. При сильном зуде делать ванну с отваром.

Нарыв

● Нагретым острым концом ячменного зерна прижечь нарыв.

ВОДОРОСЛИ

Морская капуста, или ламинария, относится к группе фитобентосных водорослей, т.е. обитающих на морском дне.

Водоросли растут гораздо быстрее, чем многие растения суши, поскольку поглощают почти в 7 раз больше солнечной энергии по сравнению с наземной флорой.

Так же жадно они поглощают и всевозможные питательные вещества из морской воды. Белковый, жировой и углеводный состав многих водорос-

лей по своим биологическим характеристикам выгодно отличается от наземных съедобных растений.

Лечебные свойства ламинарии

Благодаря специфическому действию на организм, ламинария способствует его омоложению, продлению жизни человека.

Морская капуста оказывает *антисклеротическое действие*. Она не только тормозит развитие атеросклероза, но и предотвращает возникновение таких болезней, как стенокардия, инфаркт миокарда, гиповитаминозы и многие другие недуги обменных нарушений.

Антисклеротический эффект водорослей объясняется высоким содержанием в них йода, а также холестерина-бетаситостерина, который способствует растворению осевших на стенках кровеносных сосудов холестериновых отложений. К тому же биологически активные компоненты водорослей активизируют ферментные системы человека, что тоже способствует очищению сосудов.

Особенно благоприятное *действие оказывают водоросли на функцию желудочно-кишечного тракта при запорах*. Обволакивающее действие альгиновой кислоты, содержащейся в морской капусте, способствует задержанию всасывания воды в кишечник, что и приводит к нормализации стула. Благоприятное сочетание клетчатки и минеральных солей в морской капусте не только ликвидирует запоры, но и на длительное время регулирует нарушенную функцию органов пищеварения.

Ламинария обладает и *антикоагулянтными свойствами*, то есть пре-

пятствует повышению свертываемости крови и образованию тромбов. С ее помощью удастся снизить протромбиновый индекс на 10—13%. В этом немалую роль играют витамины В₆, В₁₂, С, РР и т.д.

Экспериментально доказано, что ламинария может способствовать *снижению всасывания и накопления в организме радионуклидов стронция и цезия*.

Применение морской капусты

Атеросклероз, зуб, нарушение обмена веществ, кишечно-желудочные заболевания. Профилактическая доза морской капусты для терапевтического лечения составляет в день всего 2 чайные ложки водорослей — сухих, консервированных, маринованных, приготовленных в виде салата. Сухую морскую капусту можно добавлять в суп, в овощное пюре и даже в чай.

Противопоказаний у ламинарии нет, за исключением персональной непереносимости йода.

Артрит, артроз, ревматизм. Водорослевыми ваннами пользуются для облегчения боли в суставах. В ведро воды, подогретой до 45°C, положить слоевища водорослей или пачку сухой ламинарии. Длительность процедуры 20—30 минут. После процедуры ноги обсушить легкими движениями, чтобы не снять приставших к коже водорослей. Лечь в постель на 4—6 часов. Приготовленная взвесь годится на 4—6 процедур, потом надо сделать свежую. Всего на курс необходимо 12—15 процедур.

Остеохондроз, неврит, миозит. Приготовить компрессы из «водорослевой грязи». В ведро воды, подогретой до 50°C, опустить 5—6 пачек мор-

ской капусты, дать настояться в течение 30 минут и процедить через марлю. И лечебная грязь готова. Теперь остается, приложив к больному месту марлевую салфетку, нанести на нее полученную грязь слоем толщиной примерно в 2 см. Сверху накрыть клеенкой или куском целлофана, положить слой ваты и все это прибинтовать. Любые грязи, в том числе и эта,

долго сохраняют тепло. Тепловой эффект можно усилить, положив поверх компресса грелку или мешочек с подогретой солью. Компресс можно оставлять на 5—6 часов.

Курс лечения — не менее 5—7 и не более 12—15 процедур.

Противопоказаниями могут быть опухоли и различные аллергические реакции.



Часть 10

КАК СБЕРЕЧЬ ЗДОРОВЬЕ

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Правильное, рациональное питание является основным фактором здоровья и долголетия. От того, что, как и в каких количествах ест человек, зависит его физическое состояние.

Существуют определенные правила питания:

1) есть надо умеренно;

2) еда должна быть полноценной: в ней должны присутствовать в достаточном количестве белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины;

3) необходимо соблюдать режим питания.

Рассмотрим эти три основных правила.

УМЕРЕННОСТЬ В ЕДЕ

Питание человека должно соответствовать его энергетическим затратам. Излишнее потребление пищи так же, как и недостаточное, вредно для организма и служит причиной различных заболеваний. Показателями энергетического равновесия можно назвать хорошее самочувствие и нормальный вес.

Что же такое нормальный вес? Существует много методик его определения. Официальная медицина считает, что вес человека в килограммах должен быть равен росту в сантиметрах минус $100 \pm 10\%$.

Существуют и другие критерии оптимального веса, например такой: отношение веса тела в килограммах к квадрату роста в метрах должно лежать в пределах 18—22. Нижняя цифра — норма для манекенщиц. При более низком показателе можно говорить об истощении, при превышении 22 — о лишнем весе.

Необходимое и достаточное количество пищи можно определить и по требуемому организму килокалориям.

Для мужчин — работников физического труда, не требующего значительных энергозатрат (например, в сфере обслуживания), — среднесуточный энергетический обмен должен быть равен 2750—3000 ккал, для женщин той же группы — 2350—2550 ккал.

Для мужчин умственного труда затраты будут несколько ниже — 2550—2800 ккал, для женщин — 2200—2400 ккал.

Для мужчин, занятых тяжелой физической работой (грузчики, лесорубы, косцы, строители и т.п.), энергозатраты выше — 3900—4300 ккал, — их питание должно быть более калорийным.

Для подсчета потребляемых калорий следует иметь в виду, что калорийная ценность обычной порции (500 г) большинства супов колеблется от 200

до 300 ккал. Калорийная ценность молочных супов и сборных мясных солянок может быть выше 400 ккал.

Энергетическая ценность большинства мясных блюд с гарниром колеблется от 500 до 600 ккал, рыбных блюд — близка к 500 и несколько ниже, овощных блюд — от 200 до 400, причем калорийность их зависит от содержания в них жира.

Энергетическая ценность порции каши с жиром или молоком приближается к 350—400 ккал.

Калорийность третьих блюд — компотов, киселей, кофе с молоком, какао и т.п. — колеблется от 100 до 150 ккал.

Расчеты показывают, что при постоянном превышении суточной калорийности пищи над энергозатратами на 300 ккал увеличивается накопление резервного жира на 15—30 г в день, что составляет в год лишних 5,4—10,8 кг.

Общий объем пищи, потребляемой взрослым здоровым человеком вместе с выпиваемой жидкостью, составляет примерно от 2,5 до 3,5 кг в день.

ПОЛНОЦЕННОСТЬ ПИЩИ

В рационе любого человека обязательно должен присутствовать определенный состав белков, жиров и углеводов.

При нарушении баланса этих веществ в организме происходят различные неблагоприятные сдвиги. Основная функция углеводов состоит в поставке энергии организму.

Жиры, и особенно белки, кроме снабжения организма энергией являются еще и необходимым материалом для пластических целей, т.е. для постоянно протекающих процессов обнов-

Сколько человек должен употреблять воды? Водный баланс в организме в среднем определяется такими средними величинами: питьевая вода (чай, кофе и т.п.) — 800—1000 мл, супы — 500—600 мл, вода, содержащаяся в твердых продуктах, — 700 мл, образующаяся в самом организме, — 300—400 мл.

Таким образом, суточная потребность человека в воде — 2,3—2,7 л. В условиях нормальной температуры и при умеренных физических нагрузках человек не должен выпивать в день более 1 л воды.

Избыточное потребление воды приносит несомненный вред: увеличивается нагрузка на сердце, ускоряются процессы распада белка.

Разумеется, в жаркую погоду и при интенсивном труде потребность в воде возрастает, но и теряет ее организм при этом значительно больше, главным образом с потом. Утолять жажду лучше постепенно, выпивая через 10—20 минут по несколько глотков.

ления клеток. Рассмотрим подробнее значимость каждого элемента питания для здоровья и жизни человека.

Белки

Белки являются наиболее ценной и совершенно незаменимой частью питания. Потребность в белке взрослого мужчины в зависимости от возраста и интенсивности труда составляет от 82 до 118 г, женщины — от 72 до 87 г в сутки. Потребность ребенка в белке

значительно выше: на первом году жизни малыш должен получать более 4 г белка на килограмм массы тела; в последующие годы потребность в белке снижается: в 2—3 года — 4 г, в 3—5 — 3,8 г, в 5—7 лет — 3,5 г и т.п. Идеальный набор белковых веществ находится в материнском молоке, вот почему рекомендуется вскармливать ребенка грудным молоком не менее 9 месяцев.

При недостатке в пище белков происходят тяжелые расстройства здоровья. Белковая недостаточность у детей приводит к полному прекращению роста, появляются вялость, отеки, поносы, малокровие, тяжелые расстройства функций печени и поджелудочной железы, понижается сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям.

Важнейшие источники белков

Продукты, 100 г	Белок, г
Соя	34,9
Горох	23
Фасоль	22,3
Сыр	20—30
Творог нежирный	18
Рыба	15—19
Мясо	14—20
Яйца	12,7
Хлеб	5—10
Молоко	2,8
Картофель	2

При полноценном питании необходимо учитывать не только количество белков, но и качественный их состав. Питательная ценность белков зависит от их аминокислотного состава. В природных белках обнаружено около 20 аминокислот, из них 8 так назы-

ваемые незаменимые, то есть они могут быть получены только вместе с пищей.

Белок, в котором присутствовали бы все аминокислоты в оптимальном для человека соотношении, или так называемый идеальный белок, в природе не встречается.

Однако белки животного происхождения, содержащиеся в мясе, рыбе, птице, яйцах, молоке и молочных продуктах, считаются полноценными, потому что незаменимых аминокислот в них столько же или больше, чем в идеальном белке. Растительные же белки в своем подавляющем большинстве являются неполноценными, так как некоторых незаменимых аминокислот в них значительно меньше, чем необходимо организму.

Следует также учитывать, что в одних и тех же продуктах может содержаться разное количество белков, например тощее мясо содержит больше белков, чем жирное.

Из растительных продуктов более ценные белки присутствуют в гречихе, сое, фасоли, картофеле, рисе и ржаном хлебе. Организм лучше всего усваивает те белки, которые содержатся в зерновых продуктах.

Для удовлетворения аминокислотных потребностей организма целесообразно употреблять разное сочетание продуктов.

Жиры

Принято считать, что в рационе здорового человека не менее 30% общей калорийности пищи должны составлять жиры. Это означает, что мы должны съедать в день 80—100 г жиров, но не в чистом виде, а в составе различных продуктов.

Жиры чрезвычайно калорийны: ни один продукт не может сравниться по

своей энергетической ценности с жиром. Для пищевой ценности жира очень важно наличие в нем так называемых полиненасыщенных незаменимых кислот.

Недостаток этих кислот вредно отражается на здоровье как детей, так и взрослых. Высоким содержанием полиненасыщенных жиров отличаются растительные масла. Поэтому желательно, чтобы растительные жиры составляли не менее 30% общего количества потребляемых жиров.

Взрослому человеку в день нужно не менее 20 мл растительного масла, лучше всего употреблять его в салатах, винегретах, закусках.

Помимо жирных кислот в природных жирах содержится ряд веществ, обладающих важным биологическим действием. Среди них группа фосфатидов, которые способствуют перевариванию и правильному обмену жиров в организме. Недостаточное количество фосфатидов в пище может вызвать отложение излишнего жира в печени, что ведет к циррозу.

Вместе с жирами организм получает необходимый для сохранения хорошего зрения витамин А, противодействующий развитию рахита витамин D, способствующий нормальному функционированию половых желез витамин Е. Витамины А и D в больших количествах содержатся в жире печени рыб и морских животных, витамин Е значительно больше в растительных маслах.

Часто рекомендуют заменить некоторые жиры и белки в рационе на комплексные углеводы (типа цельнозерновых и зерновых продуктов). Такие углеводы медленно усваиваются и обеспечивают более равномерное поступление в организм энергии.

Излишнее потребление жиров, особенно так называемых насыщенных,

очень вредно для здоровья. Чрезмерное потребление жира — основная причина атеросклероза (частичного сужения или полного закупоривания просвета кровеносных сосудов), который приводит к сердечным приступам.

После исключения из пищевого рациона лишних жиров отмечалось уменьшение атеросклеротических бляшек на стенках артерий — в некоторых случаях почти до полного их исчезновения. Повышенный уровень холестерина в сыворотке крови — это сигнал, предупреждающий о том, что надо уменьшить количество потребляемого жира. Нормальный уровень 200 мг холестерина на 100 мл крови.

Однако измерение уровня холестерина в сыворотке крови является весьма приблизительным критерием для оценки правильности рациона питания, и любой человек только выиграет, отказавшись от жира.

Для уменьшения уровня холестерина в крови необходимо выполнять следующие правила.

- Ограничить количество съедаемых яиц: 1—2 яйца в неделю.
- Вместо сливочного масла использовать растительное масло.
- Использовать вместо цельного обезжиренное или нежирное молоко.
- Чтобы уменьшить потребление жиров, содержащихся в мясных продуктах, существует простое правило — нужно не есть мяса 2 дня подряд. Особенно вреден мясной жир. Если вы все же едите мясо, желательно его обезжирить. Удалите жир и приготовьте мясо так, чтобы остальная часть жира вытопилась.
- Свинина, бекон, «хот-доги» и сосиски содержат большое количество насыщенных жиров.
- Любителям мяса можно порекомендовать хороший и экономичный

способ — покупать его в меньших количествах, а к небольшому куску мяса добавлять овощи.

● Не жарить продукты: обычно при этом количество насыщенных жиров увеличивается. Если же вы их все-таки жарите, избегайте применения насыщенных жиров, содержащихся в сливочном масле и животных жирах.

Углеводы

В отличие от белков и жиров, углеводы имеют главным образом энергетическую ценность, поэтому за их счет легче всего регулировать калорийность рациона.

Углеводы — основной источник снабжения организма энергией, потребность в них достаточно велика — до 500 г в день.

Главными углеводами пищи являются сложные сахара, или так называемые полисахариды — крахмал и гликоген, состоящие из большого числа остатков простых сахаров, или моносахаридов. К моносахаридам относятся виноградный сахар — глюкоза, сахар, содержащийся в большом количестве в соке фруктов и меде, — фруктоза, моносахарид, входящий в состав молочного сахара, галактоза и др.

Чистым углеводом является сахар, который очень быстро всасывается и проникает в кровь. Мед содержит 70—75% сахаров, в том числе 38% фруктозы. За один прием не следует съедать более 100 г сахара.

Чрезмерное употребление сахара приводит к различным заболеваниям, в т.ч. к сахарному диабету. Надо учитывать, что большое количество углеводов мы получаем в виде крахмала, который содержится в продуктах растительного происхождения: хлебобулочных, крупяных и макаронных изделиях.

Интенсивно используют глюкозу ткани головного мозга. Поэтому всякое нарушение снабжения головного мозга глюкозой вызывает болезненную реакцию. Вот почему стакан крепкого сладкого чая хорошо действует при головной боли.

Постоянный (в норме) уровень содержания сахара в крови является одним из необходимых условий нормальной жизнедеятельности организма.

Важнейшие источники углеводов

Продукты, 100 г	Углеводы, г
Сахар	99,8
Рис	75
Крупа манная	72
Макаронные изделия	70
Крупа гречневая (ядрица)	66
Хлеб пшеничный	47—55
Хлеб ржаной	40—48
Картофель	20
Виноград	17
Свекла	11
Яблоки	11
Арбузы	9
Морковь	7—8
Капуста белокочанная	5

В рацион здорового человека обязательно должны входить так называемые балластные вещества, которые представлены в основном растительными волокнами — пектином и клетчаткой. Рекомендуемое потребление этих веществ составляет 10—15 г в сутки (в том числе 9—10 г клетчатки и 5—6 г пектиновых веществ). Растительные волокна улучшают моторную функцию желудочно-кишечного тракта, способствуют ликвидации застойных явлений в кишечнике.

Минеральные вещества

Совершенно необходимые составные части пищи — минеральные вещества: кальций, фосфор, калий, натрий, магний, хлор и др., а также микроэлементы: медь, цинк, кобальт, фтор, йод и др.

Больше всего человек употребляет с пищей *хлористого натрия*, или поваренной соли. Соль содержится в натуральных пищевых продуктах, мы добавляем соль в пищу при кулинарной обработке и, наконец, подсаливаем блюда во время еды. Дневная потребность в соли в среднем составляет около 8—10 г. Расход соли увеличивается пропорционально ее потерям с мочой и потом. Подсаливая пищу, надо иметь в виду, что избыточное употребление поваренной соли способствует удерживанию в организме в больших количествах воды и тем самым загружает ненужной работой сердце и почки, поэтому особенно осторожно с солью должны обходиться люди с заболеваниями этих органов.

Для нормального течения многих жизненных процессов организму требуется довольно значительное количество *кальция*.

Он участвует в образовании костей и зубов, в процессе свертывания крови, регулирует возбудимость нервно-мышечного аппарата, повышает тонус сердечной мышцы.

Для усвоения кальция абсолютно необходим витамин D. Самым легкоусвояемым является кальций молока и молочных продуктов. Практически 0,5 л молока или 100 г любого сыра могут удовлетворить дневную потребность в кальции взрослого человека, которая составляет примерно 0,8 г. Организм растущего ребенка нуждается в дополнительном количестве кальция — 1—1,2 г, беременных и кормящих грудью

Важнейшие источники кальция

Продукты, 100 г	Кальций, мг
Сыр	700—1000
Творог	150—170
Молоко коровье	120
Капуста	48
Хлеб	20—38
Картофель	10

Важнейшие источники фосфора

Продукты, 100 г	Фосфор, мг
Сыр	400—600
Фасоль	541
Крупа овсяная	361
Горох	329
Крупа гречневая	298
Творог	217—224
Мясо	200—250
Хлеб	100—200
Молоко коровье	91
Картофель	58
Капуста белокочанная	31

женщин — 1 г в день. Недостаток кальция ведет к нарушению фосфорно-кальциевого обмена, что, в свою очередь, приводит к заболеваниям рахитом, остеопорозом и т.п.

Фосфор также является составной частью костной ткани. Суточная потребность человека в фосфоре — 1,5—2 г, это в 2—2,5 раза больше, чем кальция. Необходимо поддерживать соотношение кальция и фосфора в организме, иначе для восстановления баланса организм вынужден будет брать кальций из «костного запаса». К счастью, витамин D регулирует фосфорно-кальциевый баланс. Следует иметь в виду, что фосфор в продуктах живот-

ного происхождения (мясо, сыр, творог) усваивается лучше, чем в растительных продуктах.

Обмен фосфора и обмен солей *магния* тесно взаимосвязаны. Недостаток в пище солей магния нарушает нормальную возбудимость нервной системы, сокращение мышц. Взрослому человеку требуется примерно 0,4 г магния в день. Главные источники магния — хлеб, особенно из обойной муки, и крупы.

Железо необходимо для кроветворения, входит в состав гемоглобина, обеспечивает транспортировку кислорода от легких к тканям.

При недостатке железа развивается малокровие (анемия), признаками которого являются упадок сил, бледность, общее ухудшение состояния.

Суточная потребность организма в железе — 15—20 мг. Труднее усваивается железо, содержащееся в мясе и крупяных блюдах. Для лучшего усвоения железа необходимы витамины С и В₁₂.

Калий нужен для нормального функционирования всех мышц, особенно сердечной мышцы, он способствует выведению из организма воды.

Калий применяется для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Суточная потребность в нем составляет 2—3 мг.

Пищевыми источниками калия являются спаржа, капуста, картофель, огурцы, листья одуванчика, грейпфруты, петрушка, редис, помидоры, курага, изюм, чернослив, бобовые культуры, ржаной хлеб, овсяная крупа.

Кобальт необходим для нормальной деятельности поджелудочной железы, а также образования красных кровяных телец, он регулирует содержание адреналина (гормона надпочечников). Недостаток кобальта в орга-

Важнейшие источники солей магния

Продукты, 100 г	Магний, мг
Крупа овсяная	116
Горох сухой	107
Фасоль	103
Крупа гречневая	98
Хлеб пшеничный из обойной муки	65
Хлеб ржаной из обойной муки	49
Горох зеленый	38
Картофель	23
Хлеб ржаной из муки сеяной	19
Капуста белокочанная	16
Лук	14
Молоко коровье	14

Важнейшие источники железа

Продукты, 100 г	Железо, мг
Белые грибы сушеные	35,0
Печень говяжья	9,0
Белые грибы свежие	5,2
Персики	4,1
Хлеб ржаной	2,6
Яблоки	2,2
Сливы	2,1
Мясо	2,0—3,0
Цветная капуста	1,4
Дыня	1,0
Картофель	0,9

низме может вызвать рак крови. Потребность в кобальте выражается в десятых долях миллиграмма в день. Кобальт присутствует в молоке, яйцах, почках, печени, топленом масле.

Цинк входит в состав инсулина (гормона поджелудочной железы), который регулирует содержание сахара

в крови. Суточная потребность организма в цинке — 10—15 мг. Цинк содержится в пшеничных отрубях, пророщенных зернах пшеницы.

Медь, как и железо, играет важную роль в поддержании нормального состава крови. Присутствие меди необходимо для эффективности железа, в противном случае железо, накопленное в печени, не сможет участвовать в образовании гемоглобина.

Суточная потребность в меди — 2 мг. Научно доказано, что в темных волосах содержится больше меди, чем в светлых; при дефиците меди появляется седина.

Медь содержится в молоке, спарже, ячмене, чечевице, печени, грибах, орехах, петрушке, пророщенной пшенице, яичном желтке, ржаном хлебе.

Мышьяк препятствует потере организмом фосфора и регулирует фосфорный обмен. Мышьяк широко представлен во всех продуктах растительного и животного происхождения (за исключением сахара).

Йод необходим для синтеза гормона щитовидной железы — тироксина. Суточная потребность в нем — не менее 75 мг. Недостаток йода в организме вызывает серьезные нарушения обмена веществ, способствует развитию зоба.

Много йода содержится в океанической рыбе, печени трески, морских продуктах, в том числе в морской капусте. Источниками йода также являются спаржа, свекла, темные ягоды, лук-порей, дыня, грибы, лук, зеленый горошек, редис, клубника, помидоры, репа.

Соли *фтора* входят в состав ткани зубов, особенно зубной эмали, поэтому их содержание в воде и пище отражается на развитии зубов.

Потребность во фторе взрослого человека — 1 мг в сутки. При недостат-

ке фтора можно использовать зубную пасту с добавлением фтора. Источниками фтора являются питьевая вода, мясо, овощи.

Свою роль играет в организме и *кремний*, он входит в состав соединительных тканей. Когда его содержание уменьшается, мы начинаем «чувствовать погоду», ухудшается психическое состояние. Волосы становятся тонкими и ломкими, может начаться облысение, кожа теряет эластичность.

Кремний присутствует в спарже, огурцах, сельдерее, молоке, картофеле, редисе, клубнике, репе, семечках подсолнуха, помидорах, цельных зернах пшеницы, листьях одуванчика.

Витамины

Крайне необходимы для жизнедеятельности человека и витамины — органические соединения с высокой биологической активностью.

Ретинол (витамин А). Витамин А продлевает молодость, нормализует обмен веществ, участвует в процессе роста, предохраняет от поражений кожи и слизистые оболочки. В организме животных и человека образуется из каротина (так называемого провитамина А).

При недостаточном содержании этого витамина могут возникнуть сухость кожи и мелкая сыпь на ней, выпадение волос, ухудшение зрения (в частности, куриная слепота — заболевание, вызывающее потерю способности видеть в сумерках).

Тиамин (витамин В₁). Тиамин необходим для нормального функционирования нервной системы.

При дефиците этого витамина возникают те или иные признаки расстройства нервной системы, в частности болезнь бери-бери (полиневрит).

Важнейшие источники витамина А

Продукты, 100 г	Витамин А, мг	Каротин, мг
Рыбий жир	19	—
Печень говяжья	8,2	—
Масло коровье	0,6	0,4
Сыр	0,2	0,2
Сметана	0,2	0,1
Говядина	0,01	—
Молоко цельное	0,03	0,02
Щавель	—	2,5
Лук зеленый	—	2,0
Абрикосы	—	2,0
Помидоры красные	—	1,2
Перец зеленый	—	1,0
Помидоры зеленые	—	0,5
Мандарины	—	0,1
Яблоки	—	0,1

Рибофлавин (витамин В₂). Рибофлавин — «кожный» витамин. Он нужен для того, чтобы кожа была гладкой и здоровой. Этот витамин необходим для хорошего зрения. При воспалении глаз следует принимать по 3 мг рибофлавина 3 раза в день перед едой.

Часто бывает так, что человек потребляет много продуктов, содержащих рибофлавин, но тем не менее испытывает дефицит этого витамина. Это происходит по разным причинам. Например, витамин В₂ очень чувствителен к свету: если молоко хранится в стеклянной посуде на свету, оно теряет значительное количество рибофлавина. Сухое молоко богато рибофлавином.

Никотиновая кислота (витамин В₃ или РР). Этот витамин участвует во многих окислительных реакциях. Недостаток его способствует развитию

Важнейшие источники витамина В₁

Продукты, 100 г	Витамин В ₁ , мг
Горох	0,81
Крупа гречневая	0,53
Фасоль	0,50
Крупа овсяная	0,49
Хлеб пшеничный из муки 2-го сорта формовой	0,23
Батоны нарезные из муки 1-го сорта	0,15
Мясо:	
телятина	0,14
свинина беконная	0,6
Дрожжи прессованные	0,6

Важнейшие источники витамина В₂

Продукты, 100 г	Витамин В ₂ , мг
Дрожжи прессованные	0,68
Яйца	0,48
Хлеб «Бородинский»	0,31
Крупа гречневая	0,24
Молоко коровье	0,13
Хлеб ржаной	0,11
Хлеб пшеничный из муки 1-го сорта	0,08
Крупа овсяная	0,06
Картофель	0,05
Капуста	0,05
Сыр	0,3—0,5
Творог	0,3
Мясо и рыба	0,1—0,3

пеллагры. Это заболевание проявляется в поражении кожи и слизистых оболочек, сильном поносе, нервно-психических расстройствах.

Пантотеновая кислота (витамин В₅). Этот витамин очень важен для увеличения продолжительности

Важнейшие источники витамина PP

Продукты, 100 г	Витамин PP, мг
Дрожжи прессованные	11,4
Крупа гречневая	4,3
Хлеб пшеничный из муки 2-го сорта	3,1
Мясо, рыба	2—6
Фасоль	2,1
Хлеб пшеничный из муки 1-го сорта	1,5
Крупа овсяная	1,1
Картофель	0,9
Хлеб ржаной	0,67
Капуста	0,4
Яйца	0,2
Молоко коровье	0,1

жизни. Недостаток его в организме вызывает различные нарушения обмена веществ: дерматиты, депигментацию, прекращение роста и др. Пантотеновая кислота содержится во всех пищевых продуктах, но больше всего ее в печени, яичных желтках, мясе, бобовых и цветной капусте.

Пиридоксин (витамин B6). Пиридоксин очень важен для организма, поскольку улучшает усвоение ненасыщенных жирных кислот.

Пиридоксин необходим мышцам: вместе с кальцием способствует нормальному их функционированию и эффективному расслаблению. Установлено, что дефицит пиридоксина может вызвать отит.

Источниками этого витамина могут быть дрожжи, пророщенные зерна, говяжья печень, яичный желток и др.

Фолиевая кислота (витамин B9) и цианкобаламин (витамин B12). Эти два витамина группы B участвуют в кроветворении, регулируют углеводный и жировой обмен в организме.

При дефиците их в пище возникает малокровие и в тяжелых случаях — злокачественная анемия

Важнейшие источники фолиевой кислоты: дрожжи прессованные, почки говяжьи, печень говяжья, цветная капуста, брюссельская капуста, листовые овощи, зеленый лук, шпинат, морковь, огурцы.

Витамин B₁₂ содержится в говяжьей печени, говяжьих почках, говяжьем сердце, в говядине, телятине, желтке яйца, в крабах и сыре.

Аскорбиновая кислота (витамин C). Дефицит витамина C в организме очень опасен. Помимо его значимости для здоровья он необходим и для увеличения продолжительности жизни, поскольку участвует в создании и оздоровлении соединительных тканей.

Под влиянием витамина C повышаются эластичность и прочность кровеносных сосудов. Вместе с витамином A он защищает организм от инфекций, блокирует токсичные вещества в крови. Ему «подвластны» простудные заболевания; если использовать аскорбиновую кислоту на ранних стадиях, кашель и насморк не перейдут в хронические формы.

Даже при нормальном состоянии здоровья у разных людей в различные дни содержание витамина C значительно варьируется. Присутствие бактерий в организме снижает количество витамина C; около 25 мг теряется при выкуривании 1 сигареты. Чем больше вы потребляете белка, тем больше вам требуется аскорбиновой кислоты. Следует учитывать, что организм не накапливает витамина C, поэтому надо принимать его регулярно. Не бойтесь передозировки: этот витамин нетоксичен, избыток его легко выводится из организма.

Витамин C необходим для укрепления зубов и десен.

Важнейшие источники витамина С

Продукты, 100 г	Витамин С, мг
Шиповник (сушеный; целые плоды красного цвета)	1500,0
Перец красный (сладкий и горький)	250,0
Смородина черная	200,0
Капуста цветная	70,0
Капуста краснокочанная	60,0
Щавель	60,0
Шпинат	55,0
Капуста белокочанная (нележалая)	45,0
Лимоны	40,0
Томаты (красные)	39,0
Мандарины	38,0
Лук зеленый (перо)	35,0
Яблоки (антоновка и титовка)	30,0
Редька	29,0
Горошек зеленый	25,0
Редис	25,0
Смородина красная	25,0
Капуста белокочанная (квашеная)	До 20,0
Персики	10,0
Огурцы	7—10
Морковь красная	5,0

Токоферол (витамин E). Витамин E необходим для воспроизведения потомства. Кроме того, он обеспечивает нормальное функционирование сердечной мышцы; эффективно используется при лечении диабета и (с недавнего времени) астмы.

Токоферол является антитромбином: препятствует образованию тромбов в кровеносных сосудах, очищая вены и артерии от кровяных сгустков. Токоферол следует употреблять толь-

ко в сочетании с ретинолом (витамином A). Витамин E нетоксичен, однако избыточное его содержание повышает кровяное давление.

Витамин E присутствует в подсолнечных семечках, растительных маслах, печени, яйцах, злаковых, бобовых, орехах.

Витамин D (кальциферол). Основная функция витамина D — способствовать усвоению организмом кальция, регулировать фосфорно-кальциевый баланс.

Витамин D необходим для свертывания крови, для нормальной работы сердца, регуляции возбудимости нервной системы.

Некоторые глазные болезни и виды артрита излечиваются с помощью этого витамина.

Кальциферол участвует в процессе образования и роста костной ткани. При недостатке его в рационе питания или при длительном отсутствии солнечного света кости ребенка размягчаются и возникает рахит.

Необходимую дозу этого витамина нельзя получить только с продуктами питания; лишь некоторые из них содержат его, да и то в недостаточном количестве.

Основные пищевые источники витамина D: яйца, молоко, сливочное масло, печень, рыба. Наиболее богат им жир, содержащийся в печени трески.

Витамин D называют также «солнечным» витамином. Он образуется в организме человека под действием ультрафиолетовых лучей или в результате облучения кварцевой лампой.

Витамин U. Этому витаминоподобному соединению приписывается способность предупреждать возникновение язвы двенадцатиперстной кишки. Большое количество его обнаружено в капустном и картофельном соках.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

В режиме питания следует выделить четыре основных принципа.

1. Регулярность, т.е. прием пищи в одно и то же время суток.

2. Дробность питания в течение суток. Практически здоровому человеку рекомендуется трех- или четырехразовое питание, а именно: завтрак, обед, ужин и стакан кефира перед сном. Когда позволяют условия, то можно вводить в режим питания один или два дополнительных приема пищи: между завтраком и обедом и между обедом и ужином. Естественно, что дополнительные приемы пищи отнюдь не предполагают увеличения ее общего количества.

3. Максимальное соблюдение рационального питания при каждом приеме пищи. Это значит, что набор продуктов при каждом приеме пищи (завтрак, обед, ужин) должен быть продуман с точки зрения поставки организму белков, жиров, углеводов, а также витаминов и минеральных веществ в оптимальном соотношении.

4. Физиологически обоснованное распределение количества пищи по ее приемам в течение дня. Наиболее благоприятно четырехразовое питание: сытный завтрак до работы (25—30% общей калорийности дневного рациона питания), легкий второй завтрак в перерыве между работой (10—15% общей калорийности), плотный обед (35—40% калорийности), сравнительно легкий ужин (15—20% общей калорийности).

Время суток для завтрака, обеда и ужина, естественно, может изменяться

в довольно широких пределах в зависимости от режима труда и отдыха.

Однако важно, чтобы промежутки между приемами пищи составляли 4—5 часов. На основании проведенных исследований выявлено, что между ужином и началом сна должно пройти 2—3 часа.

Режим питания нельзя рассматривать как догму. Меняющиеся жизненные условия могут вносить в него свои коррективы.

Более того, некоторые изменения нужно время от времени делать специально, чтобы определить, насколько тренирована пищеварительная система. Но при этом необходимо помнить, что изменения в режиме питания не должны быть слишком резкими, т.е. они могут представлять собой физиологически допустимые колебания, не являясь грубыми нарушениями.

Наряду с режимом питания нелишне соблюдать некоторые психологические правила.

- Не садитесь за стол усталым. Как бы ни были вы голодны, отдохните хотя бы 10 минут.

- Не принимайте пищу, когда вы раздражены, испуганы, охвачены горестными чувствами.

- Не садитесь за стол с человеком, вызывающим у вас сильную антипатию.

- Если вам не нравится какое-либо блюдо, не надо его даже пробовать, хоть оно и полезно для здоровья. Вам пользы оно все равно не принесет.

- Не садитесь за стол без чувства голода.

ДИЕТЫ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

В лечебном питании предусмотрены несколько видов диетических столов. Сначала идет так называемый нулевой стол, или нулевая диета. Она включает в себя жидкие и желеобразные блюда. Ее обычно назначают в стационарах хирургического профиля в первые дни после оперативного вмешательства на желудке или поджелудочной железе, поэтому в Энциклопедии народной медицины мы ее приводить не будем.

Диета № 1

Имеется два варианта: один вариант применяется в стадии обострения, а другой — вне обострения, оба — щадящие.

Вариант 1

Назначается больным с язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения. Это питание с физиологическим соотношением основных пищевых компонентов, содержит качественно различный жир, не вызывающий напряженной работы желудка.

В питании значительно ограничены химические и механические раз-

дражители слизистой оболочки желудка и желудочно-кишечного тракта. Все блюда готовят в протертом виде. Продукты отваривают в воде или на пару. Пища при этой диете жидкая, кашицеобразная.

Суточная норма содержит: белков 90—100 г, жиров 90—100 г, углеводов 350—400 г, свободной жидкости 1,5 л, поваренной соли 10 г. Масса суточного рациона 2,5—3 кг, калорийность 2500—2800 ккал.

Режим питания дробный — 5—6 раз в сутки.

Температура горячих блюд — от 55 до 65°C, холодных — не ниже 15°C.

Этот стол обычно применяют в течение 2 недель с момента обострения. По ликвидации стадии обострения болезни диету расширяют.

Вариант 2

Показан больным язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки вне стадии обострения (после диеты варианта 1), а также больным хроническим гастритом с сохраненной и повышенной кислотностью желудочного сока в стадии обострения. Эту диету рекомендуется соблюдать длительное время — 1—1,5 года.

Все блюда готовятся протертыми, в отварном виде или на пару.

Суточная норма содержит: белков 100 г, жиров 100 г (треть из них растительных), углеводов 400—450 г, свободной жидкости 1,5 л, поваренной соли 12 г. Калорийность 3000—3200 ккал, масса суточного рациона 3 кг.

Режим питания дробный — 5—6 раз в сутки.

Включаемые в диету продукты и блюда

Хлеб чуть подсушенный, сухари, печенье несдобное.

Молоко цельное, сгущенное, некислая сметана, некислый протертый творог, творожные мягкие сырки, однодневная простокваша (при хорошей переносимости).

Масло сливочное несоленое, оливковое, соевое, подсолнечное рафинированное (при переносимости).

Яйца всмятку, паровой омлет (не более 2 яиц в день).

Супы только молочные из молотых круп, детских суповых крупяных и овощных концентратов и консервов, геркулеса, вермишели, домашней лапши (не разрешаются супы с белокочанной капустой, щавелем и шпинатом).

Мясные и рыбные вторые блюда преимущественно в виде рубленых изделий (котлет, биточков, рулетов и др.), сваренных в воде или на пару; молодую курицу можно варить в цельном виде, рыбу и вырезку — куском (вырезку затем нарезают мелкими кусками или готовят бефстроганов). Каши из различных молотых круп, детских крупяных концентратов; пудинги, сваренные на пару; отварные макаронные изделия.

Соусы — только молочные.

Пюре из различных овощей и зелени (кроме капусты, щавеля и шпината), отварные ранние кабачки и тыква.

Сыры неострые; ветчина мелко нарезанная.

Протертые компоты и кисели из фруктов; арбузы в натуральном виде; сахар, мед, варенье — в умеренном количестве.

Диета №2

Диета относится к механически и термически щадящим.

Особое внимание здесь уделено витаминотерапии, в частности, за счет аскорбиновой, никотиновой кислот, витаминов В₆ и В₁₂, которые в той или иной мере способствуют нормализации кислотности желудочного сока.

Как и предыдущая, эта диета относится к физиологически полноценным. К тому же она обогащена экстрактивными пищевыми веществами. Диета №2 оказывает стимулирующее действие на секреторный аппарат желудка, способствует компенсаторно-приспособительным реакциям организма, предотвращает развитие и обострение болезни.

Эта диета наиболее оправдана в тех случаях, когда имеется воспалительный процесс в слизистой оболочке желудка, приводящий к торможению выделения желудочного сока. Назначается больным, страдающим хроническим гастритом с пониженной кислотностью желудочного сока.

Разрешаются блюда с различной степенью измельчения и разнообразной тепловой обработкой (отваривание, запекание, обжаривание без панировки).

Суточная норма содержит: белков 90—100 г, жиров 90—100 г, углеводов 400—450 г, свободной жидкости 1,5 л, поваренной соли до 15 г. Калорийность от 2800 до 3200 ккал, общая масса суточного рациона 3 кг.

Режим питания дробный — 4—5 раз в день.

Температура горячих блюд — от 57 до 62°C, холодных — не ниже 15°C.

Включаемые в диету продукты и блюда

Хлеб чуть подсушенный, сухари, печенье несдобное.

Сметана, творог, творожные сырки, простокваша, кефир, ацидофилин. Молоко и сливки ограничены.

Масло сливочное, топленое, оливковое, подсолнечное рафинированное, соевое, кукурузное.

Яйца всмятку, яичница-глазунья, омлет.

Супы на мясном, рыбном, грибном бульонах и на овощных отварах с протертыми крупами, борщи, свекольники, щи из свежей капусты с мелко на рубленными овощами.

Рубленые блюда из нежирной говядины, телятины, свинины, баранины, птицы, рыбы (перед обжариванием не обваливают в сухарях или в муке, чтобы не образовалась грубая корочка).

Протертые, полувязкие каши, пудинги; отварные макароны и вермишель, оладьи из вермишели, слегка поджаренные.

Овощные блюда — пюре, пудинги, котлеты, запеченные и жареные так, чтобы не образовалась грубая корочка (не обваливают в муке или сухарях), отварная цветная капуста с маслом, жареные ранние кабачки и тыква, салат из помидоров.

Перец, хрен, лавровый лист, корица, лук — в умеренном количестве.

Сыр неострый, вымоченная сельдь, можно в виде форшмака, колбаса докторская, сосиски диетические, паштет из печени.

Чай с молоком, лимоном, кофе, какао.

Зрелые фрукты и ягоды в виде компотов, киселей, пюре, сахар, мед, варенье, конфеты.

Диета № 3

Диета стимулирует перистальтику кишечника, поэтому она может помочь больным с различными заболеваниями пищеварительного тракта, страдающим запорами, особенно привычными. С этой целью в диету включают механические и химические раздражители.

К механическим раздражителям кишечника относятся продукты, содержащие большое количество растительной клетчатки.

К химическим раздражителям кишечника относятся продукты, содержащие органические кислоты (простокваша, варенец, кефир и другие молочнокислые продукты), а также минеральные воды. Молочнокислые продукты должны быть свежими.

Диета при запорах требует особой кулинарной обработки продуктов: жаренья с образованием грубой корки, приготовления рассыпчатых каш (гречневой, перловой).

Суточная норма содержит: белков 100 г, жиров 100 г, углеводов 400 г, калорийность 2800 ккал.

Режим питания дробный — 4—5 раз в день.

Включаемые в диету продукты и блюда

Хлеб из муки грубого помола.

Жирная пища, растительное масло, рыбные консервы в масле, майонез.

Маринованные и соленые овощи и фрукты.

Сырые овощи и фрукты, овощные и фруктовые блюда.

Морская капуста. Сушеную морскую

капусту употребляют в виде порошка или мелко нарезанных листьев от 1 до 3 чайных ложек в день. Капусту предварительно замачивают в небольшом количестве воды или молока и после набухания через несколько минут съедают вместе с жидкостью.

Сахаристые продукты — мед, сахар, варенье, молочный сахар. В диете часто используются инжир, чернослив и изюм, так как в них сочетается большое количество сахара с грубой растительной клетчаткой. Рекомендуется натощак в постели выпить сладкую холодную воду с замоченным в ней черносливом или изюмом.

Необходимо ограничивать продукты, обладающие щадящим или вяжущим действием: кисели, какао, крепкий чай, чернику.

Диета № 4

Диета предназначена для больных с хроническим колитом, резко выраженным воспалительным процессом желудочно-кишечного тракта и нарушением в связи с этим пищеварением. Она способствует уменьшению воспалительного процесса и нормализации функционального состояния кишечника, а также тех органов, которые наиболее часто вовлекаются в патологический процесс при заболевании кишечника (желудок, печень и желчевыводящие пути, поджелудочная железа).

В этой диете предусмотрено ограничение жиров и углеводов, но с нормальным содержанием белка.

Резко ограничиваются механические и химические раздражители слизистой оболочки и рецепторного аппарата желудочно-кишечного тракта с исключением продуктов и блюд, усиливающих процессы брожения и гниения в кишечнике, а также сильных стимуляторов желчеотделения, секре-

ции желудка и поджелудочной железы, веществ, раздражающих печень.

Диета предусматривает приготовление блюд в вареном виде или на пару, протертых.

Суточная норма содержит: белков 100—110 г, жиров 60—70 г, углеводов 200—250 г, свободной жидкости 1,5—2 л, поваренной соли 8—10 г. Калорийность 1800—2100 ккал, общая масса рациона 3 кг.

Режим питания дробный — 5—6 раз в день.

Температура горячих блюд — от 57 до 62°C, холодных — не ниже 15°C.

Включаемые в диету продукты и блюда

Кефир трехдневный, творог свежий протертый, сливки, сметана не-кислая и в небольшом количестве.

Сливочное масло в ограниченном количестве.

Яйца добавлять только в кулинарные изделия — не больше 1 штуки в день.

Супы из риса, перловой, ячневой, манной круп с добавлением обезжиренного мясного бульона с мясными фрикадельками.

Изделия из котлетной массы (вместо хлеба в фарш кладут вареный протертый рис, рекомендуется добавлять натертый чеснок — одну дольку на порцию); нежирная говядина, телятина; птица; нежирные сорта рыбы, отваренные в воде или на пару.

Протертые полужидкие каши на воде или слабом обезжиренном мясном бульоне из манной крупы, молотого риса и других круп с маслом; макаронные изделия.

Кисели и желе из соков свежих фруктов и ягод из отвара сушеной черники, черной смородины.

Чай, кофе, сахар, варенье, мед в ограниченном количестве.

Из пищевого рациона исключают

овощи и фрукты, содержащие много клетчатки, которая раздражает кишечник; свежее молоко, вызывающее брожение; пряности.

Так как эта диета лишена витаминов, их необходимо добавлять в виде

аптечных препаратов, отвара шиповника и пшеничных отрубей, сока черной смородины. Солить блюда следует умеренно. Рекомендуется принимать пищу 4 раза в день небольшими порциями.

БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ

При болезнях печени используют диету № 5. Имеется несколько вариантов этой диеты: 5а, собственно 5, 5п (первый вариант) и 5п (второй вариант).

Диета № 5а

Диета применяется при болезни Боткина в остром периоде, при хронических воспалительных заболеваниях печени (гепатиты) и холециститах в стадии обострения, а также при наличии сопутствующих воспалительных процессов в желудке и кишечнике.

В диете ограничивается содержание жиров (главным образом тугоплавких), холестерина, продуктов расщепления жира, образующихся при жаренье.

Максимально сокращаются азотистые экстрактивные вещества, эфирные масла и пурины. Содержание белков и углеводов не ограничивается.

Все блюда готовятся в вареном, паровом и протертом виде. Суточная норма содержит: белков 100 г, жиров 70 г, из них растительных 15—20 г, углеводов 400 г, свободной жидкости 1,5—2 л. Калорийность 2600 ккал.

Режим питания дробный — 5—6 раз в день.

Температура горячих блюд 57—62°C, холодных — не ниже 15°C.

Диета № 5

Диета назначается при хроническом холецистите, холангите, хроническом гепатите, циррозе печени, болезни Боткина в фазе выздоровления.

Суточная норма содержит: белков 100—110 г, жиров 80 г, углеводов 450 г, свободной жидкости 1,5—2 л. Калорийность 2800—3000 ккал.

Температура горячих блюд 57—62°C, холодных — не ниже 15°C.

Режим питания дробный — 5—6 раз в день.

Диета № 5п (первый вариант)

Диета применяется при остром и хроническом панкреатите в стадии обострения. Она содействует нормализации функции поджелудочной железы, механическому и химическому щажению нарушенных функций желудка и кишечника, а также уменьшению рефлекторной возбудимости желчного пузыря.

Эта диета малокалорийная, она включает физиологическую норму белка (треть животного происхождения), в ней резко ограничено содержание жира и углеводов. Диета механически и химически щадящая. Исключаются блюда и продукты, вызывающие вздутие кишечника, содержащие грубую клетчатку, богатые экстрактивными

ми веществами, стимулирующими секрецию пищеварительных соков.

Пищу жидкой или полужидкой консистенции готовят в вареном виде, на пару.

Суточная норма содержит: белков 80 г, жиров 40—60 г, углеводов 200 г, свободной жидкости 1,5—2 л. Калорийность 1500—1800 ккал.

Режим питания дробный — 5—6 раз в день.

Температура горячих блюд 40—50°C, холодных — не ниже 16°C.

Диета № 5п (второй вариант)

Диета показана при остром панкреатите в стадии ремиссии и хроническом панкреатите.

Суточная норма содержит: белков 110—120 г, углеводов 300—350 г, жиров до 80 г, свободной жидкости 1,5—2 л, поваренной соли 8—10 г. Калорийность 2500—2800 ккал.

Пищу готовят в протертом виде, на пару или запекают в духовке.

Режим питания дробный — 5—6 раз в день.

Температура горячих блюд 50—60°C, холодных — не ниже 18—20°C.

Включаемые во все варианты диеты № 5 продукты и блюда

Молоко цельное, сухое, сгущенное, сливки, свежая сметана (в умеренном количестве), простокваша, кефир; особенно рекомендуются творог, творожные блюда (желательно из обезжиренного творога в отварном или запеченном виде, жарить нельзя).

Борщ, свекольник, щи из свежей капусты, суп из разных овощей, супы крупяные с овощами (на овощном бульоне с растительным маслом, без

поджаривания кореньев), фруктовые и молочные супы.

Мясные и рыбные блюда из нежирных сортов говядины, птицы, рыбы в отварном или запеченном после отваривания виде (рекомендуется мясо зрелых животных и птиц); мясо следует варить кусками (100 г) в течение 5 минут в кипящей воде, а затем из него готовить запеченные блюда или блюда с соусами.

Жиры в умеренном количестве (около 50 г в день) — сливочное, оливковое, подсолнечное рафинированное масла.

Яичные желтки (не более 1 штуки в день), преимущественно в кулинарных изделиях.

Рассыпчатые и полувязкие каши, пудинги, запеканки из круп, особенно рекомендуются блюда из овсянки, геркулеса и гречневой крупы с молоком, творогом; макаронные изделия отварные и в виде запеканок.

Блюда из овощей и зелени (кроме ревеня, щавеля, шпината и редиса), в сыром, вареном и запеченном виде, особенно полезны морковь и тыква.

Сыр неострый, малосоленая нежирная ветчина, вымоченная сельдь высших сортов, тресковая печень.

Сметанные и молочные соусы, сладкие подливки, овощные соусы (без поджаривания муки и кореньев).

Приправы: тмин, укроп, корица, ванилин.

Фрукты и ягоды, кроме очень кислых (клюква, красная смородина, лимон).

Мед, сахар, варенье в умеренном количестве, часть сахара заменяется ксилитом (30 г).

Витамины в виде отвара плодов шиповника, различных нектарных и фруктовых соков, свежих сырых ягод и фруктов, помидоров, сок из сырой капусты.

Чай, чай с молоком, кофе натуральный и суррогатный.

В рационе ограничивают продукты, затрудняющие деятельность печени и поджелудочной железы и способствующие образованию желчных камней: яйца, мозги, мясные, рыбные и грибные бульоны, подливки и супы, животные жиры, кроме небольшого количества сливочного масла.

При обострении заболеваний печени и желчного пузыря, сопровождающихся гастритом или панкреатитом, блюда диеты № 5 готовят в протертом виде. Исключают сырые овощи и фрукты, черный хлеб; все блюда варят на пару или в воде (не запекают).

При заболеваниях печени по совету врача пользуются также периодиче-

ски в течение 1—2 дней компотно-рисовой диетой: больной получает 5—6 раз в течение дня по стакану компота (1,5 л на день), сваренного из свежих сладких фруктов (1,2 кг на день) или сухих фруктов (250 г на день), и 2 раза рисовую кашу (50 г риса на день), сваренную на воде с сахаром (сахара на компот и кашу 100—150 г в день).

При желчнокаменной болезни следует ограничить сахар, варенье, мед и кондитерские изделия. Жареные блюда исключаются: пищу готовят в отварном или запеченном виде; мясо и рыбу можно запекать после предварительного отваривания. Следует избегать очень холодных блюд. Солить пищу можно нормально (при обострении соль ограничивается).

ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЧЕК

При многих болезнях почек рекомендуется диета, способствующая прекращению воспалительных процессов в организме и восстановлению нормальной деятельности почек. Диета эта всегда малосоленая. Лечебное питание здесь строится также по специальному диетическому столу — почечному.

Диета № 7

Диета № 7 назначается при различных хронических воспалительных заболеваниях почек. В ней ограничиваются поваренная соль (только 2—3 г, содержащиеся в продуктах), жидкость (до 800 мл свободной жидкости), белок (1,6 г/кг), преимущественно за счет яичного, молочного и рыбного белка.

Суточная норма содержит: белков 110—125 г (из них 80 г животных), жи-

ров 80 г (из них 25 г растительного происхождения), углеводов 350—400 г (рафинированных 50 г), поваренной соли 2—3 г (в продуктах). Калорийность 2500—2900 ккал.

Режим питания дробный — 5—6 раз в день.

Температура пищи обычная.

Включаемые в диету № 7 блюда и продукты

Молоко цельное, сливки, сметана, простокваша, ацидофилин, творог и творожные блюда.

Сливочное несоленое, топленое, оливковое, соевое, подсолнечное масло.

Яйца, преимущественно в кулинарных изделиях (не больше 1 штуки в день).

Супы молочные, фруктовые, из овощей, крупяные на овощном отваре со

сметаной, с вываренным, а затем поджаренным луком; борщ, свекольник, щи из свежей капусты с яблоками, натуральным уксусом (порция — полтарелки).

Мясные и рыбные блюда из говядины, телятины, баранины, птицы и рыбы: продукты предварительно отваривают, а затем запекают или жарят.

Крупяные и макаронные изделия с добавлением изюма, чернослива, кураги, варенья и т.п.

Молочные и сметанные соусы, соус луковый из вываренного, а затем поджаренного лука, овощные соусы с добавлением уксуса или лимонной кислоты.

Овощи и зелень (кроме щавеля, шпината, редиса) в сыром, вареном, запеченном, жареном виде в сочетании с фруктами и ягодами; баклажан-

ная и кабачковая икра, приготовленная без соли, с добавлением отваренного, а затем поджаренного лука.

Фрукты, ягоды в сыром, вареном, запеченном виде.

Компоты, кисели, желе.

Сладкие блюда из теста, сахар, мед, варенье, конфеты (умеренно).

Чай слабый, чай с молоком.

При почечнокаменной болезни важно обогатить диету витамином А, поэтому в меню включают тресковую печень, вымоченную жирную сельдь, а также содержащие каротин (провитамин А) тыкву и морковь. Жидкость в этом случае не ограничивается.

Исключаются из рациона напитки и продукты, раздражающие почки: алкоголь, азотные экстрактивные вещества, какао, шоколад, острые, соленые закуски.

ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Диета № 10

Диета № 10 назначается при заболеваниях сердечно-сосудистой системы с недостаточностью кровообращения, а также при гипертонической болезни в различных стадиях. При болезнях же сердца в состоянии компенсации обменных нарушений без выраженных признаков сердечной недостаточности, т.е. с сохраненной работоспособностью, лечебное питание соответствует в основном диете № 5, но с ограничением жидкости и умеренным потреблением соли.

Диета № 10 способствует восстановлению нарушенного кровообращения, нормализации функций почек, печени и ряда видов обмена веществ,

при этом она является щадящей по отношению к сердечно-сосудистой системе и органам пищеварения. Эта диета улучшает выведение из организма азотистых шлаков и недоокисленных продуктов обмена, снижает повышенную возбудимость центральной нервной системы и функцию коры надпочечников.

Суточная норма содержит: белков 90 г, жиров 60—70 г (из них 20 г растительных), углеводов 250—350 г, поваренной соли до 5—6 г, свободной жидкости 1,2 л (включая супы, кисели). Калорийность 2100—2500 ккал.

Диета предусматривает приготовление пищи без соли. При слабовыраженных отеках больному разрешается подсаливать пищу из расчета 5—6 г

соли на 1—2 дня. Мясо и рыбу готовят на пару или отваривают в воде. Допускается последующее обжаривание. Жирные блюда исключаются.

Режим питания — не реже 5 раз в день небольшими порциями. Периодически по совету врача рекомендуется проводить разгрузочные дни. Больной с заболеваниями сердца должен следить за тем, чтобы не прибавлять в весе.

Из рациона исключаются вещества, возбуждающие центральную нервную и сердечно-сосудистую систему: все виды алкогольных напитков, крепкий чай и натуральный кофе, какао, шоколад; мясные, рыбные и другие навары; острые блюда, копчености, продукты, богатые холестерином (мозги, внутренние органы животных, икра). Ограничивается потребление продуктов, вызывающих метеоризм (редька, капуста, чеснок, лук, бобовые, газированные напитки).

Рекомендуются продукты, богатые солями калия и витаминами: молоко и молочные продукты, фрукты, овощи и соки из них, а также творог, треска, овсяная каша и др.

При гипертонической болезни особенность лечебного питания по данному диетическому столу заключается в том, чтобы способствовать улучшению деятельности центральной нервной

системы. Для этого в диете ограничивается не только употребление соли, но также мясных, рыбных и грибных бульонов, супов и подливок и, конечно, жидкостей. В домашних условиях больным гипертонической болезнью можно придерживаться диеты № 5, ограничив в ней содержание жидкости и соли, и периодически в течение некоторого времени пользоваться диетами № 7, 10, присаливая пищу за столом (в пределах 5 г соли в день). Рекомендуется организовывать разгрузочные дни (яблочные, компотные), проводимые в условиях покоя. Прием пищи не менее 5 раз в день.

При атеросклерозе из диеты исключаются продукты, содержащие много жироподобного вещества, т.е. холестерина (яичные желтки, мозги, жирные колбасные изделия, сало); ограничивают употребление сливочного масла за счет включения в рацион растительного масла, сметаны. Рекомендуются молочные продукты, морская рыба и другие продукты моря (креветки, крабы, кальмары, мидии и т.д.), содержащие йод и другие биологически активные микроэлементы, соевые бобы, способствующие нормализации обмена холестерина и выведению его излишков из организма. Очень полезны овощи, фрукты, хлеб грубого помола.

ТУБЕРКУЛЕЗ ЛЕГКИХ

Диета № 11

При этом заболевании необходимо в первую очередь повысить общую сопротивляемость организма. Для этого калорийность рациона по сравнению с нормой, как правило, увеличивается примерно на 30%. В диете повышено

содержание животных белков за счет молока и молочных продуктов, мяса, рыбы.

Усиленное питание, как правило, назначается больным до 40 лет. Больным старше 40 лет усиленное питание рекомендуется только при истощении.

Диета назначается на длительный срок.

Суточная норма содержит: белков 150 г, жиров 130 г, углеводов 500 г. Калорийность 3700 ккал. Солить пищу можно нормально.

Пищу принимают не менее 4 раз в день.

Включаемые в диету продукты и блюда

Творог, сыр.

Овощи, фрукты, отвар шиповника.

Печень говяжья.

Дрожжевые напитки.

Яйца, не более 2 штук в день.

Блюда из гуся, утки, жирной баранины, жирной свинины давать не следует.

Такой же диетический стол назначается и больным анемией, особенно с дефицитом веса.

В рацион лечебного питания для больных малокровием включают: печень, сухую пищевую кровь (гематоген), дрожжи, которые способствуют улучшению кроветворения.

Принимать пищу надо не менее 4 раз в день.

ОЧИЩЕНИЕ ГОЛОДАНИЕМ

Во время голодания организм очищается от токсинов и шлаков, а значит, оздоравливается.

Голодание полезно больным ожирением, атеросклерозом, людям с нарушением обмена веществ, с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, печени, почек, есть сведения, что с по-

мощью голодания можно излечить раковые заболевания.

Голодание противопоказано людям с такими заболеваниями, как дисфункции щитовидной железы, диабет, гломеруло- и пиелонефрит, сердечно-сосудистые заболевания, гипертония, тиреотоксикоз и др.

ВИДЫ ГОЛОДАНИЯ

Принято подразделять голодание на три вида: абсолютное, полное и периодическое, или частичное.

- Абсолютное голодание — полное исключение пищи и воды.

- Полное голодание — исключение пищи, но употребление воды.

- Периодическое, или частичное, голодание — частичное исключение некоторых продуктов из рациона.

- Абсолютное голодание обычно не проводят дольше суток. Его следует применять только под наблюдением врача.

Полное голодание подразделяют на короткое (1—3 суток), средней продолжительности (7—10 суток) и длительное — 2 недели и более, но дольше 40 суток голодание проводить не рекомендуется.

Периодическое голодание позволяет очистить организм от продуктов са-

моотравления и тем самым вылечить или продлить его молодость.

Для полноценного очищения организма достаточно обходиться без пищи 24—36 часов 1 раз в неделю, 3 дня в месяц, 1 неделю в 3 месяца и 2 недели в полгода.

Такое голодание и называют периодическим.

Процесс голодания — очень ответственный шаг, и его нельзя предпринимать, не проанализировав состояние своего организма, не продумав условия этого очистительного этапа и, что является едва ли не самым главным, не уяснив методику выхода из голода.

Как правило, смертельные исходы случались не во время голодания, а по его окончании, когда обманутые прекрасным ощущением легкости и молодости по выходе из голода люди поддавались аппетиту и съедали что-то недопустимое в тот момент.

Внимание! Нельзя сразу приступать к голоданию на срок свыше 3 дней, если организм не натренирован однодневным воздержанием от пищи.

Переход к более длительным срокам голодания должен быть постепенным.

После окончания голодания выходить из него следует, соблюдая определенные правила.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ГОЛОДАНИЯ

Существует множество методик лечебного голодания, разработанных специалистами медицины и народными целителями. Среди наиболее популярных методики П. Брэгга, А. Микулина, Г. Малахова, И. Неумывакина, Ю. Андреева, Е. Фроловой, С. Бородина, П. Иванова. При желании можно обратиться к их работам. Здесь перечислены общие рекомендации при проведении голодания.

За неделю до начала длительного голодания следует перейти на растительное питание.

Перед началом голодания и во время него необходимо ежедневно делать клизмы. Некоторые авторы методик по голоданию советуют отказаться от

клизм совсем или делать их лишь 3 раза: в начале, середине и конце голодания.

На протяжении всего периода голодания необходимо принимать контрастный душ, посещать парную, делать массаж.

Во время голодания не следует лежать в постели. Наоборот, надо больше двигаться.

Следует ежедневно счищать мягкой щеткой налет с языка.

От курения надо отказаться, курение может вызвать спазм сосудов и раздражение слизистой оболочки желудка.

Во время голодания лучше не носить синтетическую одежду.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПОСЛЕ ГОЛОДАНИЯ

Для выхода из полного голодания можно воспользоваться одним из предложенных вариантов восстановительного питания.

Вариант 1

1-й день: 1000 мл натуральных соков на 5 приемов (на 1-й прием развести водой в 2 раза).

2-й день: соки — 1000 мл и фрукты протертые — 500 г; равномерно на 5 приемов.

3—4-й день: соки — 500 мл, фрукты протертые — 500 г, морковь тертая — 500 г, кефир — 500 мл; на 5 приемов.

5—6-й день: соки — 400 мл, фрукты протертые — 400 г, морковь тертая — 400 г, кефир — 1000 мл, хлеб серый — 400 г, мед — 40 г; на 4 приема.

7—10-й день: фрукты — 600 г, морковь тертая — 600 г, кефир — 1000 мл, хлеб серый — 600 г, мед — 60 г, винегрет — 250 г (картофель вареный, морковь сырая, свекла вареная, капуста сырая, масло растительное, лук репчатый); на 4 приема.

11—15-й день: фрукты — 600 г, морковь тертая со сметаной — 150 г/50 г, кефир — 850 мл, хлеб серый — 600 г, мед — 60 г, винегрет — 100 г, масло сливочное — 50 г, орехи — 90 г, каша с молоком (крупа — 80 г, молоко — 200 мл); на 4 приема.

16—30-й день: фрукты — 600 г, морковь тертая со сметаной — 150 г/50 г, кефир — 800 мл, хлеб серый — 600 г, мед — 60 г, винегрет — 400 г (к составу винегрета, приведенному выше, добавить свежие огурцы и зеленый горошек), масло сливочное — 50 г, орехи — 90 г, каша с маслом сливочным — 400 г (крупа любая, кроме овсяной при аллергии, — 80 г, масло сливочное — 10 г из общего количества), пюре картофельное с помидорами или с зеленым горошком и сливочным маслом — 450 г, в том числе помидоры — 120 г; на 4 приема.

Вариант 2

1-й день: отвар крупяной (1:15) — 1000 мл на 5 приемов.

2-й день: отвар крупяной (1:10) — 1000 мл на 5 приемов.

3—4-й день: каша-размазня — 1000 г (крупа — 150 г, масло сливочное — 25 г); на 5 приемов.

5—6-й день: каша рассыпчатая — 400 г (крупа — 80 г, масло сливочное — 10 г), кефир — 400 мл, хлеб серый — 200 г; на 4 приема.

7—10-й день: каша рассыпчатая с маслом — 400 г/10 г, пюре картофель-

ное с молоком и сливочным маслом — 320 г/80 г/10 г, чай без сахара — 400 мл, кефир — 400 мл, хлеб серый — 200 г; на 4 приема.

11—12-й день: каша рассыпчатая с маслом — 400 г/10 г, суп-пюре из овощей — 500 г (картофель — 100 г, морковь — 50 г, молоко — 50 мл, масло сливочное — 10 г, паста томатная — 5 г), пюре картофельное с молоком и сливочным маслом — 320 г/80 мл/10 г, чай без сахара — 400 мл, кефир — 400 мл, хлеб серый — 400 г, овощи отварные — 200 г (картофель — 100 г, морковь — 150 г, масло растительное — 15 г); на 4 приема.

13—14-й день: каша рассыпчатая с маслом — 200 г/5 г, винегрет — 300 г, сметана — 200 г, сухари — 100 г, суп овощной с крупой и гренками — 500 мл (рис — 20 г, картофель — 100 г, горошек зеленый — 30 г, сливочное масло — 5 г, гренки — 50 г), пюре картофельное с молоком и сливочным маслом — 160 г/40 мл/5 г, чай без сахара — 400 мл, кефир — 400 мл, хлеб серый — 200 г; на 4 приема.

15—17-й день: каша рассыпчатая с маслом — 200 г/5 г, винегрет — 300 г, сметана — 150 г, сухари — 100 г, суп овощной с крупой и гренками — 500 мл/50 г, чай без сахара — 200 мл, макароны с творогом — 200 г/50 г, кисель молочный — 200 мл (молоко — 50 мл, сахар — 20 г, крахмал — 7 г), компот из сухофруктов без сахара — 200 мл, молоко — 200 мл, хлеб серый — 200 г; на 4 приема.

18—21-й день: морковь тертая сырая — 150 г, каша рассыпчатая с маслом — 200 г/5 г, винегрет — 300 г, сметана — 150 г, сухари — 100 г, суп-пюре из овощей с гренками — 500 мл/50 г, каша гречневая с творогом и маслом — 200 г/80 г/5 г, чай без сахара — 200 мл, кисель молочный —

200 мл, кефир — 200 мл, молоко — 200 мл, хлеб серый — 300 г; на 4 приема.

Вариант 3

1-й день: 1250 мл сыворотки изпод простокваши; на 5 приемов.

2-й день: 1000 мл кефира, разбавленного водой в 2 раза; на 5 приемов.

3-й день: 1000 мл кефира; на 5 приемов.

4-й день и далее можно комбинировать из 1-го и 2-го вариантов.

Примечания

- В течение всего периода восстановления после голодания пищу солить нельзя.

- Диету с 11—15-го по 30-й день питания можно менять в зависимости от наличия продуктов, придерживаясь растительно-молочного питания.

- При отсутствии свежих фруктов и овощей их можно заменить равноценным количеством консервированных (без сахара и с минимумом соли) или сухих.

- Вместо кефира можно употреблять любые кисломолочные продукты.

- При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки восстановительный период надо начинать с отваров круп, киселей, отварных овощей. Нельзя употреблять консервированные соки, сырые фрукты и овощи.

- Люди, предрасположенные к аллергическим заболеваниям, должны исключить сенсibiliзирующие продукты на весь период восстановления, так как у них и без того могут быть обострения.

- Так как наибольшая потеря массы тела при голодании происходит в первые 7—10 дней, голодание при ожирении следует проводить за 2—3 цикла: 7—10 дней голодания, 5—7 дней восстановления, затем снова голодание 7—10 дней. Более длительные сроки неэффективны. Наилучшие результаты достигаются именно при таких цикловых голоданиях с последующим регулярным еженедельным суточным голоданием и недопущением приема пищи после 18—19 часов. Для больных ожирением в восстановительном периоде следует примерно на 20—30% уменьшить количество рекомендуемых выше продуктов.



Часть 12

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

ЛЕЧЕНИЕ ПРОДУКТАМИ КАЖДОДНЕВНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ

Практически все продукты питания обладают полезными свойствами хотя бы потому, что насыщают организм человека питательными веществами, которые преобразуются в необходимые элементы, позволяющие человеку двигаться и думать, то есть дают энергию для жизни. Но обо всех продуктах питания рассказать невозможно, поэтому в данной главе мы рассмотрим только те основные продукты питания, с помощью которых народная медицина издревле лечит различные недуги.

МОЛОКО

Молоко является ценным пищевым продуктом благодаря своей питательности и высокой усвояемости. Молоко, особенно в теплом виде, хорошо переваривается.

Оно содержит высокоценные белки, хорошо усвояемый жир, множество минеральных веществ, а также витамины, предупреждающие развитие атеросклероза, например витамины А, Е, С, группы В и холин.

Коровье молоко содержит в среднем 3,9% жира, 2,7% казеина, 4,7% лактозы, 0,7% минеральных веществ, витамины А, D, Е, С, РР, В₁, В₂, В₆, В₁₂, Н, соли кальция, магния, фосфора, натрия, кобальта, селена, незначительное количество железа. В нем присутствуют такие биологически активные ве-

щества, как холин и лецитин, участвующие в обмене веществ и оказывающие лечебное воздействие при атеросклерозе и больной печени.

Коровье молоко широко применяется в диетическом питании при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока. Оно является основным источником кальция, усваиваемого лучше, чем из любых других продуктов. В молоке также относительно много калия и мало натрия, что способствует повышению диуреза (мочеотделения), например при отеках. Употребление в день 0,5 л молока предохраняет человека от появления катаракты глаз, а при начальной стадии регулярное употребление молока предохраняет от дальнейшего прогрессирования катаракты.

Козье молоко по своему составу похоже на коровье: легко усваивается. Содержит 3,6% белка, 4,3% жира, 4,5% лактозы и около 0,8% минеральных веществ. В белке много глобулинов и альбуминов. Из козьего молока готовят брынзу и рассольные сыры. Козье молоко полезно при бронхиальной астме, туберкулезе, почечной недостаточности, простуде, болезнях абомевания: желудкажелудка.

Кобылье молоко по химическому составу приближено к женскому моло-

ку. Содержит 2,1% белка, 1,8% жира, 6,4% углеводов, 0,4% минеральных веществ и витамин С. Из него готовят кумыс. Кобылье молоко полезно при туберкулезе, общей слабости организма после болезни, дисбактериозе, снижении аппетита, женских заболеваниях.

В **овечьем молоке** много белка. Из него готовят рассольные сыры, полезные для улучшения аппетита и при малокровии (однако при гастрите, колите, язве от острых сыров лучше отказаться). Овечье молоко улучшает цвет лица, способствует укреплению памяти.

В **верблюжьем молоке** содержится 4,5% жира, 3,5% белка, 4,9% лактозы, 0,7% минеральных веществ. Оно оказывает тонизирующее действие, облегчает течение инфекционных заболеваний, способствует улучшению зрения, усиливает половую функцию, укрепляет нервную систему.

В **буйволином молоке** содержится 7,7% жира, 3,8% белка, 4,8% лактозы, 0,8% минеральных веществ. Буйволиное молоко полезно при лечении заболеваний органов дыхательных путей.

Лосиное молоко повышает иммунитет, устраняет дисбактериоз, помогает людям, принимающим большое количество лекарств.

Внимание! Не все люди любят молоко, а примерно 4 из 100 человек плохо его переносят: оно вызывает вздутие и расстройство кишечника, что объясняется отсутствием у этих людей фермента галактозидазы — лактозы, расщепляющей молочный сахар, или сверхчувствительностью к казеину молока.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Атеросклероз

- Размешать 1/4 чайной ложки сока чеснока в 1/2 стакана козьего молока. Принимать ежедневно утром натощак.

Болезни печени

- Ежедневно выпивать натощак 1 стакан молока, смешанного со свежеотжатым морковным соком. После этого 1 час ничего не есть.

Икота

- Выпить маленькими глотками 1 стакан теплого молока.

Кашель

- В эмалированной посуде поставить на огонь 1 стакан молока. Как только оно начнет закипать, положить в кастрюлю очищенную луковицу. Кипятить на маленьком огне 10 минут. Молоко надо выпить горячим и в течение дня повторять лечение несколько раз.

- Вскипятить 1 стакан молока, добавить в него 1 сырое куриное яйцо и 1 чайную ложку меда. Выпить перед сном.

Мастопатия

- Сварить 100 г семян укропа в 0,5 л молока. Настаивать, укутав, около 2 часов. Молоко процедить и разделить на 3 части. Принимать 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 3 недели. После недельного перерыва курс можно повторить.

Мигрень

- Разболтать в стакане свежее куриное яйцо, залить его кипящим молоком и выпить. Эту процедуру надо повторять ежедневно в течение недели.

Насморк

- Закапывать в нос свежееотжатый чесночный или луковый сок, смешанный с молоком.

Потеря голоса, охриплость

- Отделить 1 куриный желток и размешать его в 1/2 стакана чуть подогретого молока. Пить маленькими глотками, а также полоскать смесью горло.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Геморрой

- Прикладывать к геморроидальным шишкам кашицу из молока и измельченного репчатого лука. Продолжительность лечения — 2 недели.

Жирные волосы

- Вымыв волосы шампунем, сполоснуть их 1 стаканом молока, смешанного с 1 чайной ложкой пищевой соды. Через несколько минут промыть кипяченой водой.

Ожог солнечный

- Делать примочки из охлажденного молока на покрасневшие места.

Отеки под глазами

- Прикладывать к мешкам под глазами кубики замороженного молока или тампоны, смоченные в молоке.

Пародонтоз

- Полоскать рот 2 раза в день 1 стаканом теплого козьего молока.

Пористая кожа

- Смешать 2 столовые ложки теплого молока и 2 столовые ложки меда (жидкого). Нанести на лицо на 30 минут.

Псориаз

- Налить в кастрюлю молоко, довести до кипения и подержать на маленьком огне 3—5 минут, затем перелить в другую посуду. Белый налет, оставшийся на стенках кастрюли, собрать и смазывать им больные места.

СОЛЬ

Соль — это химическое соединение: хлористый натрий, содержащий 39% натрия и 61% хлора. Эти важнейшие вещества поступают в организм человека преимущественно с поваренной солью.

Соль входит в состав крови, желчи, клеточной жидкости, способствует удержанию воды в организме и поддерживает в норме кровяное давление. Натрий необходим человеку для поддержания кислотно-щелочного баланса. Соль обладает разъедающей способностью. В лечебных целях применяют как поваренную, так и морскую соль.

Ангина

- Растворить в 1 стакане горячей воды 1 чайную ложку поваренной соли и добавить 2 капли йода. Полоскать горло 3—4 раза в день.

Грибковые заболевания

- Ежедневно обмывать ноги раствором поваренной соли: 1 столовая ложка соли на 1 стакан воды. Вода должна быть комнатной температуры. После процедуры ноги ополоснуть чистой прохладной водой и обязательно насухо вытереть.

- Растолочь 1 зубчик свежего чеснока. В 1 л воды растворить 1 чайную ложку поваренной соли. Добавить 1 столовую ложку этой воды в толченый чеснок, процедить через марлю и отжать. Добавить в полученную смесь еще 4 столовые ложки подсоленной воды. Этой смесью нужно не менее 2 раз в день смачивать пораженные грибком места.

Насморк

- Втягивать носом сок лимона. Провести процедуру несколько раз, затем развести в 1/2 стакана теплой воды 1/2 чайной ложки поваренной соли, намочить в этом растворе 2 тампона и ввести в каждый носовой ход поочередно. Соль снимает отек слизистой носа.

- Хорошо прогреться в бане или ванне, натереть крестец тертой редькой, смешанной в равных соотношениях с тертым хреном и небольшим количеством меда и поваренной соли.

- Старинное народное средство от простудного насморка: держать во рту водку 10—15 минут, а ноги по колени опустить в теплую соленую воду. Затем

выпить 2 стакана горячего чая с мятой и малиновым вареньем и лечь спать, надев на голову теплую, желательно шерстяную, шапку или повязавшись пуховым платком.

- Растворить 1 столовую ложку поваренной соли в 1 л воды. Набрать в ладони соленой воды, наклониться над умывальником, вдохнуть носом воду. Зажать ноздри. Отклонить голову назад, затем позволить воде вытечь, высморкаться. При первых процедурах будет больно, потому что полость носа крайне чувствительна, но через некоторое время чувствительность уменьшится. Можно проделывать процедуру с помощью заварного чайника. Для этого надо соленую воду вылить в чайник, наклониться к умывальнику и вливать воду в одну ноздрю, а из другой ноздри она будет выливаться.

Ожог

- Промыть обожженный участок соленой водой с мылом.

Простуда

- Насыпать в миску поваренную соль и поставить ее на медленный огонь, сверху посыпать порошок из сухой травы шалфея. Наклониться и дышать травяным теплом, исходящим от нагреваемой соли. Можно использовать и ароматические масла.

- Набрать в мягкую рукавицу горсть поваренной соли и растереть тело, принять горячий душ, вытереться и лечь в постель, укутаться.

Увядающая кожа

- Растворить 1 чайную ложку морской соли в небольшом количестве во-

ды. Лицо смазать растительным маслом. Смочить ватный тампон в соленой воде и кругообразными движениями нанести влагу на лицо и шею. Смазать кожу кремом.

Экзема

- Морскую соль размолоть в кофемолке до состояния пудры, перемешать с рыбьим жиром и смазывать места, пораженные экземой.

- Морскую соль размолоть в кофемолке до состояния пудры, перемешать с порошком из травы солодки (в равных частях). Присыпать полученной смесью экзему.

ХЛЕБ

Хлеб — продукт, выпекаемый из муки, воды или молока, жиров и дрожжей, или закваски. Хлеб пекут из ржаной, пшеничной, ячменной и овсяной муки. Часто в хлеб вводят добавки: морскую капусту, проростки, отруби, семена, различные минеральные вещества.

Хлеб содержит почти все необходимые человеку минеральные вещества, поэтому даже если он будет питаться одним хлебом, то сможет выжить.

Усвояемость и пищевая ценность хлеба зависят от помола и вида муки. Чем тоньше помол и выше сорт муки, тем меньше в ней минеральных веществ. Но тем лучше хлеб усваивается.

Пшеничный хлеб имеет большую пористость и меньшую кислотность, чем ржаной хлеб, поэтому при поносах лучше употреблять подсушенный белый хлеб.

А при запорах, колите и атеросклерозе полезнее употреблять сорта хлеба, содержащие много витаминов группы В: «Здоровье», «Барвихинский»,

«Зерновой», «Необдирный» и «Докторский».

При гастритах с повышенной кислотностью полезно употреблять не-кислые сорта хлеба. При изжоге лучше перейти на использование бездрожжевого хлеба типа «лаваш» или диетические пресные хлебцы.

При сахарном диабете и ожирении рекомендуется употреблять ржаной или белково-пшеничный и белково-отрубной хлеб.

При заболеваниях почек лучше всего использовать безбелковый хлеб. При язвенной болезни кишечника, геморрое, ожирении полезнее употреблять хлеб грубого помола с добавлением семян, хлопьев и отрубей.

Внимание! Ржаной хлеб не рекомендуется людям с повышенной кислотностью желудочного сока (он способствует появлению изжоги), а также страдающим заболеваниями печени, желчного пузыря, язвенной болезнью желудка и кишечника.

Это интересно. Хлеб всегда был символом жизни. В Библии много страниц посвящено хлебу. Христос дал новое понимание хлебу, сказав: «Я есмь хлеб жизни; приходящий ко Мне не будет алкать, и верующий в Меня не будет жаждать никогда» (Ин. 6:35).

На Тайной вечере Христос использовал хлеб как символ Своей жертвы на кресте: «И взяв хлеб и благодарив, преломил и подал им, говоря: сие есть Тело Мое, которое за вас предается, сие творите в Мое воспоминание» (Лк. 22:19).

По статистике, каждый россиянин в среднем употребляет 120 кг хлеба в год. А, например, среднестатистический немец — 80 кг, итальянец — всего 60 кг.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Мочекаменная болезнь

- Залить 50—60 ягод можжевельника и 0,5 кг сахарного песка 5 л воды. Довести до кипения, добавить 10—15 листьев лимонника. Остудить, положить 0,5 кг сухариков из верхней корки ржаного хлеба и поставить на 10—12 дней в темное место. Пить по 1 стакану 4 раза в день.

Язвенная болезнь желудка, сахарный диабет, аллергия

- Хлебный мякиш из 1 буханки ржаного хлеба смешать с 2 чайными ложками цветочной пыльцы и 1 столовой ложкой липового меда. Залить 0,5 пачки лаврового листа 1 стаканом воды и кипятить 5 минут. Растереть в порошок 3 столовые ложки семян подорожника и смешать с приготовленным отваром, дать остыть. Развести хлебный мякиш приготовленным настоем и разделить его на шарики размером с крупную горошину. Высушить шарики на горячей глине. Принимать 5 раз в день по 2 горошины, можно запивать водой. Лечение проводится в сочетании с вегетарианской диетой. Курс лечения — 9 дней. Через неделю курс повторить.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Артрит, артроз

- Завернуть нижнюю корочку ржаного хлеба во влажную ткань и слегка подогреть. Наложить подогретую корочку на смазанные растительным маслом суставы и обвязать влажной льняной тканью. Боль быстро исчезает. При

регулярном применении этот метод позволяет очистить суставы от накопившихся шлаков.

Бессонница, головная боль

- Приложить нижнюю корочку ржаного хлеба к вискам, смазанным растительным маслом.

Гнойники

- Смешать мякиш белого хлеба с молоком и медом, прикладывать к пораженным местам.

Выпадение волос

- Взять мякиш из половины буханки ржаного хлеба, смешать его с 1 яичным желтком. Залить 1 столовую ложку травы череды 1/2 стакана кипятка, остудить и развести хлебный мякиш до состояния жидкой каши. Нанести состав на влажные волосы, слегка втирая подушечками пальцев в кожу головы. Обвернуть голову полотенцем, через 30—40 минут хорошо промыть волосы водой без мыла и ополоснуть настоем ромашки (2 столовые ложки на 1 л кипятка). Процедуры выполнять 2 раза в неделю. Курс лечения — 1 месяц.

Мозоль, шпора, болезненные косточки на ногах

- Смешать хлебный мякиш с липовым медом в пропорции 2:1. Распарить ноги и наложить на мозоль приготовленный мякиш, зафиксировав его повязкой или пластырем. Через 2—3 дня снять мякиш и удалить поднышающую мозоль. При необходимости курс повторить.

Обычно после 3—5 курсов удастся избавиться даже от застарелых мозолей.

При лечении косточек и шпор хлебные аппликации менять ежедневно, сочетая их с теплыми ванночками для ног из ромашки или подорожника.

Нарывы, опухоли

- Мякиш черного хлеба, намоченный в горячем молоке, приложить к нарывам для их созревания и к опухолям для их рассасывания.

Сухая кожа

- Смешать 1 столовую ложку меда, 1 столовую ложку оливкового масла и 1 ампулу витамина Е (масляного раствора). Добавить размоченный в 1/3 стакана горячего молока ломтик белого хлеба (без корки). Нанести на сухие участки кожи питательный крем, а сверху наложить маску. Держать 20 минут. Смывать теплой водой.

Трещины на пятках

- Намочить квасом или столовым уксусом белый хлебный мякиш и приложить его на больные места.

Угри

- Снять кожуру с антоновского яблока и залить 1 стаканом кипятка, дать настояться. Смешать 1 столовую ложку яблочного настоя с мякишем черного хлеба, чтобы получилась кашка. Нанести ее на лицо, держать, пока не подсохнет, смыть травяным отваром.

Щетинка у ребенка

- Запарить березовый веник и приготовить настой череды из расчета 8—10 растений (целиком) на 1 л кипятка. Взять хлебный мякиш, добавить грудного или козьего молока, размять и скатать из него колбаску. Спинку ребенка 2—3 раза распарить теплым березовым веником и смазать грудным молоком. Катать хлебную колбаску вдоль позвоночника. По мере выпитывания молока спинку нужно повторно увлажнять. Катать мякиш в течение 15—20 минут. Обтереть спину ребенка травой череды и обмыть все тело ее настоем.

ЯЙЦА

Яйца — один из первых продуктов, которые человек стал употреблять в пищу. Еще древние люди собирали и употребляли в пищу яйца птиц и черепах. Современный человек использует в основном яйца кур, перепелок, уток, гусей, отдавая явное предпочтение куриным.

Куриные яйца содержат все необходимые для жизни вещества, сбалансированные наилучшим образом. В них содержится 12,5% белков и 12% жиров.

Наиболее ценен яичный желток, содержащий 33% жиров. Он богат ненасыщенными жирными кислотами, в том числе незаменимыми, в нем много лецитина и в 6 раз меньше холестерина, имеются фосфор и другие минеральные элементы.

Яичный белок состоит на 85% из воды, остальное — белки, желток — на 65% из жиров, остальное — белки. Практически все основные биологически активные вещества находятся в желтке.

В яйце содержится множество минеральных веществ, но больше всего

железа, а также витамины А, В₂, D и Е. Присутствует в яичном желтке и сера, которая явственно ощущается, когда яйцо портится и появляется резкий неприятный запах — запах сероводорода.

По пищевой и биологической ценности **гусиные** и **утиные** яйца мало отличаются от куриных.

Перепелиные яйца содержат в среднем в 1,5 раза больше микроэлементов, чем куриные.

Яйца хорошо усваиваются, причем сваренные всмятку лучше, чем приготовленные вкрутую или сырые. Здоровому человеку рекомендуется съедать в среднем 1 яйцо в день.

При атеросклерозе яйца, особенно желтки, ограничиваются до 2—3 штук в неделю.

Яичный белок способствует сужению пор, а желток питает кожу.

В народной медицине издревле яйца используют не только как лекарство, но и как средство для снятия слеза и порчи.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Ангина

- Пить свежий сырой белок.
- Смешать 2 столовые ложки сливочного масла, 2 сырых желтка, 1 десертную ложку муки и 2 десертные ложки меда. Принимать по 1 столовой ложке смеси несколько раз в день.

Бронхит

- Смешать 3 свежих желтка, 1 десертную ложку меда, 1 чайную ложку муки, добавить сок тертой редьки. Принимать смесь по 1 чайной ложке как можно чаще.

Глисты

- Смешать и растереть до состояния пасты 1 сырой желток свежего куриного яйца, 1 зубчик чеснока, 1 очищенную и без костей соленую селедку, 2 столовые ложки пшена. Смесь развести прохладным кипяченым молоком до жидкой консистенции. Пить по 1/2 стакана несколько раз в день для изгнания ленточных глистов. Курс лечения — до полного изгнания глистов.

Изжога

- Выпить сырой белок свежего куриного яйца.

Маточное кровотечение

- Взять 6 белков свежих яиц, добавить 1 десертную ложку лимонного сока, хорошо размешать и выпить натощак.

Метеоризм

- Пить натощак сырые яйца.

Мужское бесплодие

- Смешать 3 свежих желтка, сок 3 лимонов, 200 г меда и 1 стакан коньяка. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

Ожог гортани

- При ожоге гортани пить небольшими глотками растительное масло или воду, смешанную с белком сырого яйца.

Отравление желудочное и кишечное

- Растворить 1 белок в 1 стакане холодной кипяченой воды, подсластить и выпить глотками. Хорошее обволакивающее средство.

Понос

- К сырому белку 1 яйца добавить 4 капли йода, перемешать (но не взбивать) и выпить.

Снижение аппетита

- Свежее яйцо тщательно взбить, добавить 1 чайную ложку сахарного песка, влить полученную смесь в чашку молока (для взрослых рекомендуется добавить 1 чайную ложку коньяка). Выпить натошак.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Болезненные косточки на ногах

- Растворить в 0,5 л горячей воды морскую (можно использовать и поваренную) соль, раствор должен быть максимально насыщенным. Дать раствору немного остыть, смочить в нем куски ваты и натереть косточки, вытереть полотенцем. На бинт намазать смесь из яиц, уксуса и скипидара. Привязать пергаментную бумагу, сверху надеть носок, держать компресс до утра.

Боль в пояснице

- Катать по пояснице больного теплое вареное яйцо.

Бронхит

- Поджарить 2 яйца на топленом свином сале, посолить. Когда яйца остынут, приложить их на грудь ребенку, болеющему бронхитом, и оставить на ночь.

Вывих сустава

- Взять 1 сырой белок, 1 столовую ложку муки, 1 десертную ложку спирта, смешать и нанести на поврежденный сустав, туго перебинтовать.

Жирная кожа

- Взбить 1 белок, добавить 1/2 чайной ложки лимонного сока, 1 столовую ложку муки и 1 столовую ложку мелко нарезанной зелени петрушки. Маску нанести на лицо на 15 минут, после чего смыть теплой водой.

- Взбить в густую пену 1 белок, добавить 1 столовую ложку кефира, 1 столовую ложку меда, 2 столовые ложки творога, перемешать и нанести на лицо на 15 минут. Смыть теплой водой.

Невралгия

- Сварить яйцо вкрутую, разрезать пополам и еще горячим приложить к больному месту.

Ожог

- Взбить 6 яичных желтков и 6 чайных ложек сливочного масла до густоты сметаны. Смесь нанести на марлевый бинт и привязать его к месту ожога.

- Сразу, как только человек обжегся, облить ожог холодной водой и быстро прикрепить к нему пленку от скорлупы сырых яиц.

Пролежни

- Вскипятить 1 стакан растительного масла и влить в него 1 яичный белок, все взбить. Смазывать пролежни 3 раза в день.

Радикулит

- В стеклянную банку положить 1 вымытое сырое яйцо и бритвенное лезвие отечественного производства. Залить яйцо уксусом и поставить банку в темное место на 15 дней. По прошествии этого срока все перемешать, добавить 200 г несоленого сливочного масла и опять поставить в прохладное место на 15 дней. Снова все перемешать. Смазывать полученной смесью больные места. Летом на сустав накладывать лист лопуха.

Рожа

- На ночь намазать рожистое воспаление яичным белком, сверху наложить красную тряпочку, забинтовать. Не снимать повязку в течение ночи.

Сухая кожа

- Взбить в густую пену 1 желток, смешать с вареной и размятой картошкой, добавить 1 столовую ложку молока и 1 чайную ложку муки, хорошенько перемешать. Нанести массу на лицо на 15 минут, смыть теплой водой и смазать питательным кремом.

- Взбить в густую пену 1 желток, смешать с 3 столовыми ложками капустного сока, 1 столовой ложкой молока, 2 столовыми ложками крахмала, перемешать и нанести на лицо на 15 минут. Смыть теплой водой.

- Взбить в густую пену 1 желток, смешать с 2 крупными раздавленными клубничинами, добавить 1 столовую ложку оливкового масла, перемешать и нанести на лицо на 5 минут. Смыть теплой водой.

Экзема

- Смешать 1 сырой желток с 1 столовой ложкой меда, полученным составом смазывать пораженные места.

ЛЕЧЕНИЕ НАПИТКАМИ

Напитки, пожалуй, имеют более действенные лечебные свойства, чем продукты питания. Связано это с их лучшей усвояемостью организмом. Безусловно, самым популярным лечебным средством из напитков является вода, ведь с ее помощью готовятся все отвары и настои, да и сама по себе вода — сильное лечебное средство, способное насытить организм влагой и необходимыми минеральными солями, охладить или согреть.

Еще более значительными целебными свойствами обладает минеральная вода, которую издревле используют для лечения различных заболеваний. Большим лечебным потенциалом обладают такие напитки, как квас, морс, чай, а также алкогольные напитки — пиво, вино, водка.

ВИНО

Вино готовят путем сбраживания винограда и других плодов (иногда с добавлением спирта). Оно способствует пищеварительным процессам, обладает успокоительным, бактерицидным, антитоксическим действием. Сухое вино способствует выведению радионуклидов из организма.

Алкоголизм

- Смешать 20 г листьев копытня и 40 г зеленой корки плодов грецкого ореха. Залить 1 чайную ложку смеси 1 стаканом вина, настоять 30 минут

и выпить. За 1 месяц лечения от алкоголизма нужно выпить 4 л такой настойки.

Внимание! Настойку нельзя принимать при беременности и стенокардии.

Атеросклероз

- Головку чеснока растереть в кашицу, залить 3,5 стакана вина типа «Кагор», настоять в темном прохладном месте 1 неделю, периодически встряхивая содержимое. Принимать по 1—2 столовые ложки 3—4 раза в день перед едой.

- Смешать растертую в кашицу головку чеснока с 2—3 столовыми ложками измельченных листьев полыни обыкновенной, залить 3,5 стакана горячего красного или белого сухого вина. Настоять 5 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать по 2—3 столовые ложки 3 раза в день до еды.

Бронхит

- Залить 4 больших листа алоэ 0,5 л виноградного вина и настоять 4 дня. Принимать по 1 десертной ложке 3 раза в день.

Грипп

- Залить 10 г сухих измельченных листьев шалфея 1 л белого сухого вина,

варить 3 минуты. Пить по 1/4 стакана в холодном виде каждый час. Курс лечения — 3 дня.

Дизентерия

● Настоять 100 г свежих ягод черешни в 3,5 стакана выдержанного крепкого красного виноградного вина (кагор или портвейн). Настаивать на солнце или в теплом месте 7 дней. Пить по 1 рюмке настойки 2 раза в день как профилактическое средство при эпидемии дизентерии.

Желчнокаменная болезнь

● Измельчить до кашицеобразного состояния 300 г лука, добавить 2 столовые ложки сухих измельченных листьев полыни горькой, 100 г меда и залить 3,5 стакана сухого вина. Все тщательно перемешать и настаивать в течение 20 дней в темном прохладном месте, содержимое емкости периодически встряхивать. После настаивания процедить и принимать по 3 столовые ложки 3 раза в день до еды.

Лучевая болезнь

● Выпивать ежедневно по 1 стакану белого сухого виноградного вина.

Малокровие

● Смешать 300 г белой части лука-порея, растертой в кашу, 3 стакана сухого белого вина, 100 г меда, настоять в темном прохладном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать при лечении и профилактике анемии по 2 столовые ложки через 30—40 минут после еды.

Нефрит

● Взять 300 г репчатого лука, 1 чайную ложку меда, 1 столовую ложку сухих измельченных листьев розмарина, залить 3,5 стакана белого сухого вина, настоять в темном прохладном месте 20 дней, периодически встряхивая содержимое. Затем процедить. Хранить в темном прохладном месте. Принимать по 3 столовые ложки 3 раза в день до еды.

Пневмония

● Прекрасное потогонное средство, обладающее сильным бактерицидным, противовоспалительным действием: 5 бутонов гвоздики (пряность), 4 зубчика чеснока, 1 столовую ложку сахарного песка залить 1,5 стакана воды и 1,5 стакана красного вина типа «Кагор». Варить в закрытой посуде на слабом огне, пока не останется половина жидкости. Процедить. Настой сразу же выпить как можно более горячим, лечь в постель с грелкой и хорошо укутаться.

Простуда

● Смешать 1/2 стакана вина из черной смородины и 1/2 стакана горячей воды и выпить залпом. Если появился пот и температура немного спала, через 1 час принять эту дозу еще раз. Белье при этом следует менять почаще. Утром съесть легкую пищу, выпить 1/2 стакана этого же вина, уже без воды, и лечь спать.

● В узкую кастрюлю положить растертые в кашу 3 головки чеснока и целый мякиш подового хлеба, вырезанный точно по диаметру кастрюли. Влить 2 л виноградного вина типа «Кагор», поставить кастрюлю на слабый огонь и упарить вино наполовину.

Жидкость аккуратно процедить, а из оставшейся гущи приготовить груд-

ной вытяжной пластырь для размягчения мокроты в груди при различных простудных заболеваниях. Пластырь хорошо утеплить и держать на груди 1—2 часа.

Вино процедить и принимать в теплом виде по 2—3 столовые ложки 3—4 раза в день до еды.

Тонзиллит

● При хроническом воспалении миндалин у детей взять свежие листья мать-и-мачехи, трижды вымыть, измельчить, отжать сок, добавив равные количества сока лука и красного вина (или разбавленного коньяка: 1 столовую ложку на 1/2—1 стакан воды).

Смесь поставить в холодильник, перед употреблением встряхивать. Принимать 3 раза в день по 1 столовой ложке, разбавив 3 столовыми ложками воды.

Это средство действует надежнее антибиотиков, а количество принимаемого алкоголя минимально.

ВОДКА

Водка — это раствор этилового спирта с водой. Крепость водки определяется количеством спирта, в идеальном случае должно быть 40% спирта и 60% воды.

Для приготовления спирта нужно сначала получить солод, потом приготовить дрожжевой затвор, переработать продукты, из которых готовится спирт, приготовить солодовое молочко, перегнать бражку и затем очистить спирт.

Водка — прекрасный согревающий и дезинфицирующий напиток.

Обладает возбуждающим действием, активизирует кровообращение, в небольших количествах способствует

перевариванию пищи, ускоряет обмен веществ, освобождает от нервного напряжения.

Это интересно. Крепость водки в 40 градусов была определена Д. И. Менделеевым. Меньшее количество спирта делает водку водянистой и невкусной, а большее быстро обезвоживает организм, нарушая механизм пищеварения.

В 1884 году водка была зарегистрирована российским правительством на мировом рынке под названием «Московская особая».

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Алкоголизм

● Залить 15 г травы чабреца 2 стаканами кипятка, греть на водяной бане 15 минут, процедить и довести кипяченой водой до первоначального объема. Настой принимать по 1/4 стакана 2 раза в день в сочетании с приемом 10—15 мл водки. Через 30 минут после приема появляется рвотная реакция. У многих больных уже с первых дней возникает безразличие или отвращение к спиртному. Лечение проводить ежедневно или через день. Всего необходимо провести 7—10 сеансов. Без сочетания с алкоголем срок лечения — от 2 недель до 1 месяца. При лечении использовать только свежий отвар. Во время лечения у больного могут появиться рвота и несильные боли в желудке, потливость и учащение пульса.

Внимание! Нельзя использовать при заболеваниях щитовидной железы, диабете, гипертонической болезни, бронхиальной астме, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, туберкулезе легких.

Атеросклероз

● Залить 100 г хорошо измельченного чеснока 2 стаканами водки, настоять в теплом темном месте 3 дня, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 5—10 капель в 1 чайной ложке холодной воды 3 раза в день за 15 минут до еды.

Глисты

● Нарезать мелко лук и наполнить им пол-литровую бутылку до половины, затем долить водкой доверху и настаивать в теплом месте в течение 10 суток. Процедить и принимать по 1—2 столовые ложки 2 раза в день перед едой.

Дискинезия желчевыводящих путей

● Измельченные вместе с корнем 5—6 листьев хрена настаивать на 0,5 л водки 1 неделю. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Задержка мочи

● Заполнить до половины пол-литровую бутылку плодами шиповника без косточек, залить водкой или спиртом, настоять в течение 3—6 дней до получения светло-коричневого цвета. Пить 2 раза в день по 5—10 капель, разведенных в 1 столовой ложке воды.

Малокровие

● Размолоть в мясорубке 1 стакан незрелых грецких орехов, залить 0,5 л водки, настоять 10 дней в теплом темном месте, процедить. В процежен-

ную настойку влить 1 стакан разогретого меда. Тщательно перемешать. Хранить в холодильнике. Принимать по 1 столовой ложке утром и вечером.

Простуда

● При сильной простуде и сильном кашле залить 1 столовую ложку полыни обыкновенной 0,5 л водки и настоять трое суток. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день и перед сном.

Внимание! Детям эта настойка запрещается.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Стоматит

● Приготовить настойку травы зверобоя на 40-процентном спирте или водке в соотношении 1:5. Применять как вяжущее и противовоспалительное средство для полоскания десен и полости рта: 30—40 капель на 1/2 стакана воды. Внутрь принимать по 40—50 капель.

Зубная боль

● Взять 30 г прополиса и настаивать его в 200 мл крепкой водки в течение 7—10 дней. Затем экстракт осторожно профильтровать, слить в темную бутылку, после чего он готов к употреблению. При зубной боли смочить ватку в экстракте и приложить к больному зубу. Вскоре боль утихнет.

КВАС

● Квас — продукт незаконченного брожения, приготовленный из сахара, ржаного или ячменного солода, ржа-

ной муки, ржаных сухарей, квасных хлебцев и специй. Он обладает тонизирующим, успокоительным действием, улучшает пищеварение.

Внимание! Квас не рекомендуется при язвенной болезни желудка, гастрите с повышенной кислотностью, болезнях печени и желчевыводящих путей, почек и поджелудочной железы.

Авитаминоз

- Залить 1 кг измельченной еловой хвои 5 л хлебного кваса и настоять 18 часов в теплом месте. Пить по желанию.

Пневмония

- *Метод излечения заболевания легких Б.В. Болотова.*

За 1 час до процедуры съесть отварное говяжье легкое (50—100 г). Затем принять кислородную ванну с подводным массажем.

После ванны выпить квас, приготовленный следующим образом: 3 л воды, по 1 стакану корня девясила (или фиалки трехцветной), листа эвкалипта, сосновой хвои, 1 стакан сахара, 1 чайная ложка сметаны. Дать забродить в кислородной среде не менее 2 недель. Пить примерно по 1 стакану перед едой или после процедур.

ПИВО

Пиво — слабоалкогольный напиток, изготавливаемый из ячменного солода, хмеля и воды. Лучшие сорта пива получают из отборных сортов и специальной «пивной» воды.

Пиво обладает мочегонным, витаминным, общеукрепляющим действием. Считается, что пиво (в разумных

количествах) оказывает благоприятное действие на сердечную деятельность.

Это интересно. Оказывается, пиво было основным напитком древних египтян. В древности лечили так: писали на кусочке холста заклинание и растворяли сделанную краской надпись в ячменном пиве, которое давали выпить больному.

В гробницах найдено много рисунков, изображающих процесс пивоварения; пиво производили из местного ячменя. Уже тогда различали четыре сорта пива, включая «черное» и «темное» пиво. Согласно древней египетской легенде, верховный бог Ра именно пивом усмирил свою дочь — свирепую богиню Хатхор в облике львицы, истребляющей людей. В Египте до сих пор отмечается праздник в ее честь.

Хатхор теперь именуется «владычицей опьянения», и каждый год ей в дар приносятся сосуды с пивом.

Известно было пиво и у древних шумеров. Шумерские врачи рекомендовали полоскать рот теплым пивом для лечения зубной боли.

В Средние века чешские врачи рекомендовали пить пиво при угрозе эпидемии холеры. И действительно, было отмечено, что пивовары во время холерных эпидемий заболели реже.

Бронхит

- При остром бронхите 1 головку чеснока измельчить в кашичу, 2 лимона смолоть с коркой, но без семян, смешать с 300 г сахарного песка и 0,5 л пива, проварить на кипящей водяной бане в закрытой посуде 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Бронхиальная астма

● Взять 2 л пива, 4 столовые ложки травы таволги, 2 столовые ложки меда (лучше гречишного). Собранную во время цветения траву измельчить, залить пивом, добавить мед (при плохой переносимости — сахар) и варить в эмалированной посуде 2—3 часа, пока не останется 1 л отвара. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день. На курс лечения использовать 2 отвара.

Грипп

● Удалить семена у 2 лимонов, пропустить их через мясорубку, смешать с 300 г сахарного песка и залить 0,5 л пива. После того как сахар растворится наполовину, поставить на кипящую водяную баню на 30 минут, периодически помешивая. Принимать в горячем виде по 1 столовой ложке 4—6 раз в день до еды.

Заболевания горла

● Пить на ночь подогретое пиво. Снимает воспаление, смягчает кашель, восстанавливает голос.

Кашель

● В бутылку подогретого пива добавить 1 столовую ложку сахара. Принимать по 1 стакану на ночь. Курс лечения — 7 дней.

Редкие волосы

● Ополаскивать пивом волосы после мытья, они делаются более густыми и упругими. Можно применять пиво и при завивке на бигуди — тогда она дольше держится.

Снижение потенции

● Развести 1 столовую ложку сметаны в 1 стакане пива. Принимать на ночь.

ЧАЙ

Чайный куст — вечнозеленый кустарник или дерево, высотой до 10 м. Листья эллиптические, кожистые, с зубчатыми краями, молодые листья покрыты серебристым пушком. Цветки белые или розовые, душистые. Цветет в августе—сентябре. Плод — коробочка. Созревает в октябре—декабре. Из листьев готовят напиток.

В качестве лекарственного сырья используют листья и ветви.

На фабриках, применяя различные технологии, получают зеленый, желтый, красный и черный чай. Чайный лист проходит несколько стадий ферментации.

Черный чай действует тонизирующе, возбуждает сердечную деятельность, нервную деятельность и дыхание. Повышает умственную и физическую работоспособность, обладает кровоостанавливающим действием, активизирует защитные механизмы организма.

Благоприятно действует на функции почек и мочевыводящих путей. Показан в качестве потогонного, мочегонного, антитоксического, жаропонижающего средства.

Зеленый чай обладает лучшими целебными свойствами, чем другие виды чая: он активизирует умственную и физическую деятельность, повышает кровяное давление, действует тонизирующе, положительно влияет на функции сердца, вызывает задержку витамина С в организме.

Красный чай по своим лечебным качествам ближе к черному, а **желтый чай** — к зеленому.

Внимание! Крепкий черный чай противопоказан при глаукоме, невралгии, бессоннице.

ПРИЕМ ВНУТРЬ

Вегетососудистая дистония

- Смешать черный чай и черный перец горошком в соотношении 5:1, заварить 1 стаканом кипятка, настоять под крышкой или в термосе 15 минут. Разбавить чай кипяченой водой в соотношении 1:1. Пить по 1 стакану 2—3 раза в день.

Головная боль

- Выпить небольшими глотками 1 стакан горячего черного чая.

Головокружение, шум в ушах, укачивание

- Жевать чайники зеленого чая.

Дизентерия

- Взять 100 г сухого зеленого чая, залить 2 л воды, настаивать 20 минут, затем поставить на огонь и кипятить 1 час, помешивая. Снять с огня и процедить через двойной слой марли, остаток чая снова залить 1 л воды, кипятить 40 минут, после чего процедить через марлю. Принимать по 1—2 столовые ложки 3 раза в день за 20 минут до еды (маленьким детям давать по 1—2 чайные ложки). Можно делать клизмы с этим отваром.

Лучевая болезнь

- Пить ежедневно по 2—3 стакана крепкого зеленого чая. Желательно добавлять в рацион сухое вино.

Мочекаменная болезнь, недостаточная лактация

- Приготовить свежесваренный черный чай, добавить в 1 стакан чая 2 столовые ложки кипяченого молока. Пить чай без сахара небольшими глотками.

Недостаточная лактация, отеки

- Пить через каждые 4 часа по 1 стакану чая с молоком.

Пониженное давление

- Выпить 1 стакан заваренного зеленого чая.

Понос

- Выпить 1 стакан крепко заваренного черного чая.

Простуда

- Чайник сполоснуть кипятком, положить туда 1 чайную ложку сухой заварки черного чая и 1 щепотку черного молотого перца, залить 1 стаканом кипятка, дать настояться. Пить 2 раза в день и обязательно на ночь.

- На 1 стакан горячего заваренного чая положить 2 чайные ложки малинового варенья, после чего укутаться и пропотеть.

Цистит

- Залить 1 чайную ложку зеленого чая 1 стаканом кипятка, настаивать 5 минут, процедить, добавить 1 чайную ложку меда. Пить по 1 стакану 3 раза в день.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Воспаление век, отеки под глазами

- Смочить ватные тампоны в спитом чае, приложить их к векам. Или завернуть чайники испитого чая в марлю и приложить эти мешочки к глазам, можно воспользоваться и одноразовыми пакетиками.

Выпадение волос

- Втирать в кожу головы 20-процентный настой зеленого чая. Курс лечения — 4—5 раз в неделю.

Ожог

- Посыпать ожог измельченной сухой заваркой.

Седые волосы

- Взять 1 столовую ложку крепкой заварки, добавить 1 чайную ложку натурального кофе, 1 чайную ложку коньяка, 1 желток. Все смешать и растереть. Смесь нанести на волосы, помассировать, чтобы она равномерно распределилась. Надеть на голову полиэтиленовый пакет, сверху укутать полотенцем. Оставить на 30 минут, а затем смыть теплой водой. Седые волосы закрасятся в естественный каштановый цвет.

МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА

Минеральные воды образуются на большой глубине в недрах земли из атмосферных осадков. Проходя через горные породы, атмосферная влага растворяет и выщелачивает различные

химические вещества, насыщается газами, а если по пути встречаются радиоактивные элементы, то вода обогащается их изотопами. В результате образуется тот или иной тип лечебной воды. В названии вод может быть обозначено «гидрокарбонатная», «натриевая» и т.д. Это означает, что в данной воде именно этих веществ больше всего.

Лечебными минеральными водами называются природные воды, которые содержат в больших количествах те или иные минеральные вещества, различные газы (углекислоту, сероводород, азот и другие) или обладают какими-либо уникальными свойствами — радиоактивностью, температурой и т.д. Благодаря этим свойствам минеральные воды способны оказывать на организм человека лечебное действие, отличающееся от действия обычной воды.

Действие минеральных вод определяется составом входящих в них элементов и химических соединений. Это хлор, сульфаты, гидрокарбонаты, калий, натрий, кальций, магний, иногда — железо и алюминий. Среди минеральных вод особую ценность имеют воды, содержащие гидрокарбонат (HCO_3).

Хлор влияет на выделительную функцию почек.

Сульфат в сочетании с кальцием, натрием или магнием способен снижать желудочную секрецию и ее активность.

Гидрокарбонат стимулирует секреторную деятельность желудка.

Калий и *натрий* поддерживают необходимое давление в тканевых и межтканевых жидкостях организма. Калий влияет на изменения в сердце и центральной нервной системе, натрий задерживает воду в организме.

Кальций способен усиливать сократительную силу сердечной мышцы,

повышает иммунитет, обладает противовоспалительным действием, обезболивает организм, влияет на рост костей. Горячие кальциевые воды помогают при язвенной болезни желудка и гастрите.

Магний хорошо усваивается организмом, способствует уменьшению спазмов желчного пузыря, снижает уровень холестерина в крови, благотворно влияет на нервную систему.

В минеральных водах содержится много микроэлементов, также необходимых для жизнедеятельности организма.

Йод активизирует функцию щитовидной железы, участвует в процессах рассасывания и восстановления.

Бром усиливает тормозные процессы, нормализует функцию коры головного мозга.

Недостаток *фтора* в организме приводит к разрушению костей, в частности зубов.

Марганец благоприятно влияет на половое развитие, усиливает обмен белков.

Железо входит в структуру гемоглобина, его недостаток в организме приводит к анемии.

Медь помогает железу переходить в гемоглобин.

Чаще всего в минеральных водах встречаются *углекислота* и *сероводород*.

Углекислые минеральные воды действуют на обмен веществ в организме, улучшая его. Всосавшаяся из желудочно-кишечного тракта углекислота усиливает дыхательную деятельность, повышает тонус мышц.

Сероводородные минеральные воды используют в основном в виде ванн. Сероводород положительно действует на сосуды, центральную нервную систему. Он также влияет на желе-

зы, выделяющие гормоны: надпочечники, гипофиз, щитовидную железу.

По температуре минеральные воды делятся на холодные (ниже 20°C), теплые (20—35°C), горячие (35—42°C) и очень горячие (выше 42°C). В горячих водах больше растворено солей, но меньше газов, в холодных — наоборот.

Лечебные минеральные воды обычно имеют нейтральную или щелочную среду (рН = 6,8—8,5). Попадая в полость желудка, а затем кишечника, они изменяют их собственную среду, в результате чего влияют на активность пищеварительных ферментов.

По химическому составу минеральные воды разделяют на следующие виды.

Гидрокарбонатные натриевого состава (щелочные). Эти воды повышают щелочные резервы организма. Под их влиянием в организме уменьшается содержание водородных ионов.

Щелочные воды нормализуют работу желудка, их применяют в основном для лечения гастритов с повышенной секрецией и кислотностью желудочного сока, в этом случае их следует применять за 1,5—2 часа до еды.

Помогают эти воды и при заболеваниях печени, в частности, для лечения дискинезии желчевыводящих путей, а также для выведения слизи из всего желудочно-кишечного тракта. Используют щелочные воды и для лечения подагры, сахарного диабета, различных инфекционных заболеваний. К гидрокарбонатным натриевым водам относятся минеральные воды типа *Боржми*.

Гидрокарбонатно-кальциево-магниевые воды. Влияют на белковый, жировой, углеводный обмен. Их

применяют при хронических воспаленных заболеваний: желудка, кишечника и печени, язвенной болезни, ожирении и сахарном диабете.

Гидрокарбонатно-хлоридно-натриевые воды (соляно-щелочные). Эти воды можно рекомендовать для больных с повышенной и пониженной секрецией желудочного сока.

Применяют их при хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, дискинезии желчевыводящих путей, хронических заболеваниях печени и желчного пузыря, нарушении обмена веществ.

Благоприятное действие они оказывают при ожирении, подагре, сахарном диабете.

Принимать их лучше до еды. Не рекомендуется их пить при заболеваниях почек и мочевыводящих путей. К водам такого типа относятся *Ессентуки №17* и *Семигорская*.

Хлоридные воды натриевого состава. Эти воды стимулируют отделение желудочного сока.

Они применяются при заболеваниях: желудка с пониженной секрецией желудочного сока. Принимать их в этом случае надо за 10—15 минут до еды.

При отеках различного происхождения эти воды противопоказаны, не рекомендуются они и при повышенной кислотности желудочного сока, заболеваниях почек, беременности, аллергии.

Хлоридно-кальциевые воды. Снижают проницаемость стенок сосудов, оказывают кровоостанавливающее действие, усиливают выделение мочи, улучшают функцию печени, благоприятно влияют на нервную систему.

Сульфатные воды. Эти воды являются желчегонными и слабительными.

Их применяют при заболеваниях печени и желчевыводящих путей, при ожирении и диабете.

Хлоридно-сульфатные воды. Обладают желчегонным и слабительным действием. Их используют при заболеваниях: желудка с недостаточной секрецией желудочного сока, при одновременном поражении печени и желчевыводящих путей.

Пить хлоридно-сульфатные воды надо за 10—15 минут до еды.

Гидрокарбонатно-сульфатные воды. Обладают действием, тормозящим желудочную секрецию, являются желчегонным и слабительным средством.

Прием этих вод улучшает желчеобразование и работу поджелудочной железы. Применяют их при гастритах с повышенной кислотностью, при язвенной болезни и при заболеваниях печени. Пить их надо за 1,5—2 часа до приема пищи.

Воды сложного состава. К этому типу относится большинство минеральных вод. Благодаря своему сложному составу они оказывают многогранное действие на организм. Усиление или уменьшение их действия зависит от методики приема.

Ниже приведено описание лечебных свойств наиболее известных разновидностей лечебных минеральных вод.

Ацылык — гидрокарбонатно-натриевая вода источника Ацылык, широко известна в Северной Осетии, Дагестане, Кабардино-Балкарской Республике и Грузии. «Ацылык» — это не только столовый напиток, но и эффективное средство при лечении заболеваний желудка, печени, почек и др.

Баталинская — горькая минеральная вода с большим содержанием сер-

но-кислого магния и серно-кислого натрия, известна прежде всего как весьма эффективное слабительное средство.

Одновременный прием 1—1,5 стаканов «Баталинской» (желательно натощак) вызывает быстрое и полное опорожнение кишечника. «Баталинская» незаменима при лечении хронических запоров. Преимущество этой минеральной воды заключается в том, что ее можно принимать периодически в течение длительного времени, не опасаясь каких-либо вредных последствий. С наименьшим успехом ее принимают при лечении геморроев, застоев в системе воротной вены. Она оказывает благоприятное влияние на процессы обмена веществ, особенно при ожирении.

Белая Горка — хлористо-натриево-кальциевая вода с большой минерализацией. Вода источника Белая Горка (Воронежская область) содержит значительное количество хлористого кальция, а также бром. Применяется при лечении различных заболеваний желудочно-кишечного тракта и подагры.

Березовская — железистая гидрокарбонатно-кальциево-магниевая вода невысокой концентрации. Обладает приятным вкусом, широко применяется как столовый напиток. Рекомендуются при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта и мочевыводящих путей, регулирует желудочно-кишечную секрецию, увеличивает диурез, усиливает кроветворение.

Боржом — углекислая гидрокарбонатно-натриевая вода, которую с успехом можно применять для лечения желудочно-кишечных заболеваний, при болезнях печени, мочевыводящих путей и нарушениях обмена веществ. Полезна при катарах желудка, язве желудка и двенадцатиперстной кишки,

хронических катарах кишечника, хронических болезнях печени и желчевыводящих путей, мочекаменной болезни, простуде, бронхите, легких формах диабета.

Ессентуки № 4 — углекислая гидрокарбонатно-хлоридно-натриевая минеральная вода умеренной концентрации. Широко применяется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, а также при заболеваниях печени, желчного пузыря и мочевыводящих путей. Благоприятно влияет на течение обменных процессов.

Ессентуки № 17 — углекислая гидрокарбонатно-хлоридно-натриевая вода, имеет значительную концентрацию минеральных веществ. С огромным успехом применяется при тех же заболеваниях, что и Ессентуки № 4 (часто в сочетании с нею, например утром, принимается вода Ессентуки № 17, а в послеобеденное время — Ессентуки № 4).

Ессентуки № 20 — распространенный столовый напиток. Относится к типу сульфатно-гидрокарбонатно-кальциево-магниевых вод слабой концентрации. Благоприятно действует на функции кишечника и способствует нормальному пищеварению. Это не только столовая вода, но и эффективное лечебное средство, прекрасно действующее при заболеваниях обмена веществ и мочевыводящих путей.

Ижевская — сульфатная хлоридно-кальциевая минеральная вода Ижевского источника. Освежающий столовый напиток, обладающий прекрасным вкусом, хорошо утоляющий жажду. Принятая утром натощак, оказывает послабляющее и мочегонное действие. Эта вода успешно применяется при лечении болезней желудочно-кишечного тракта, болезней печени и желчных путей, болезней мочевыводящих путей, нарушений обмена веществ.

Ласточка — углекислая гидрокарбонатно-натриево-магниевая вода с большим содержанием свободной углекислоты. Минеральная вода Ласточка по своим физико-химическим свойствам также близка к водам типа Боржоми и весьма популярна в Забайкалье, на Дальнем Востоке не только как лечебная минеральная вода, но и как вкусный, приятный столовый напиток.

Миргородская — хлоридно-натриевая минеральная вода типа Эссентуки № 4 и Эссентуки № 17. Применение этой воды влияет на секрецию и кислотность желудочного сока, увеличивает выделение желчи, стимулирует деятельность желудочно-кишечного тракта, улучшает обмен веществ.

Московская — минеральная вода Московской глубокой буровой скважины, отличается невысокой минерализацией и относится к типу сульфатно-кальциево-магниевых вод. По химическому составу сходна с водой Эссентуки № 20.

Московская — вкусный столовый напиток, освежающий и хорошо утоляющий жажду, она с успехом применяется при лечении хронических гастритов, нормализует перистальтику желудка и уменьшает изжогу, отрыжку, ощущение тяжести под ложечкой, полезна при болезнях печени и желчных путей, поскольку ее применение дает желчегонный эффект.

Нарзан — углекислая гидрокарбонатно-сульфатно-кальциевая вода источника Нарзан в Кисловодске. Эта вода славится как освежающий, хорошо утоляющий жажду и слегка возбуждающий аппетит столовый напиток. Нарзан усиливает перистальтику кишечника и секреторную деятельность пищеварительных желез, увеличивает количество мочи, способствует растворению фосфатов. Содержащиеся в

Нарзане соли серно-кислого магния и двууглекислого кальция благоприятно действуют на организм при катаральных заболеваниях мочевыводящих путей.

Нафтуса (Трускавецкая) — слабо-минерализованная гидрокарбонатная кальциево-магниевая вода. Используется для лечения мочевыводящих путей, мочекаменной болезни, стимулирует желчеобразование.

Полюстрово — железистая слабо-минерализованная вода источника, открытого в XVIII веке в окрестностях Санкт-Петербурга (близ деревни Полюстрово, что в переводе с финского означает «болото»). Вода содержит большое количество закисного железа. Ее с успехом применяют для лечения малокровия, при потере крови, общем упадке сил, в послеоперационный период. Она также является напитком, хорошо утоляющим жажду и особенно полезным для рабочих горячих цехов, где в воздухе содержится окись углерода. Вода Полюстрово увеличивает количество красных кровяных шариков, частично разрушаемых угарным газом. Длительное употребление ее повышает количество гемоглобина в крови. После дополнительного газирования она используется в качестве столовой воды. На основе воды Полюстрово выпускается ряд газированных фруктово-ягодных напитков.

Поляна Квасова — углекислая гидрокарбонатно-натриевая вода со значительным содержанием углекислоты. Эта вода по своей минерализации и количеству гидрокарбоната превосходит Боржоми. Она с большим успехом применяется при лечении заболеваний желудка, кишечника, мочевыводящих путей и печени. Ее применение влияет на желудочную секрецию и кислотность, разжижает слизь, увеличи-

вает диурез и усиливает выделение мочевого песка.

Рычал-су — гидрокарбонатно-натриевая вода источника Рычал-су. По своему физико-химическому составу приближается к Боржоми. Она применяется при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта, мочевыводящих путей и при нарушении обмена веществ.

Саирме — углекислая гидрокарбонатная натриево-кальциевая вода, показана при заболеваниях абоблевания: желудкажелудка, в частности, гастрите с повышенной кислотностью, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, функциональных расстройств кишечника, хронических почечных заболеваниях, ожирении и легких формах диабета.

Смирновская — углекислая гидрокарбонатно-сульфатно-натриево-кальциевая вода Железноводского горячего источника. Эта вода весьма эффективна при лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Смирновская вода, принятая за 1—1,5 часа до еды, приводит к торможению процесса выделения желудочного сока и поэтому чрезвычайно полезна при лечении желудочных заболеваний с повышенной кислотностью. Эта вода весьма благоприятно действует также при лечении печени, желчных и мочевыводящих путей.

Славяновская — почти идентична по химическому составу Смирновской. Она лишь менее насыщена естественной углекислотой и более радиоактивна.

Славяновская хорошо зарекомендовала себя при лечении язвенных болезней желудка и двенадцатиперстной кишки.

Употреблять минеральные воды следует при соблюдении определенных правил:

- Количество минеральной воды, принимаемой за 1 раз, колеблется в широких пределах, зависящих прежде всего от характера заболевания, от состава воды и ее общей минерализации.

- Чаще всего рекомендуют пить теплые воды (31—40°C). Но температура принимаемой воды может зависеть и от заболевания.

- При хронических гастритах и язвенной болезни желудка, холециститах, желчнокаменной болезни показаны горячие воды.

- При спазмах кишечника и поносе надо пить горячую воду.

- При запорах следует принимать холодные минеральные воды, они вызывают послабление кишечника.

- При повышенной секреции и кислотности желудочного сока воду следует пить подогретой.

Внимание! При заболеваниях печени и желчного пузыря холодную воду пить нельзя.

- В зависимости от времени приема воды ее действие может быть различным. Минеральную воду следует принимать до еды, во время или после приема пищи. Чаще всего рекомендуется прием воды натощак, но при некоторых заболеваниях, например при поносе, пить воду натощак не следует.

- Если нарушена моторика желудка, то воду надо принимать за 2—2,5 часа до еды.

- При повышенной кислотности желудочного сока воду следует пить за 1—1,5 часа до еды.

- Для активизации деятельности пищеварительных желез минеральную воду надо принимать за 15—20 минут до приема пищи.

- При изжоге и болевом синдроме в

желудке следует пить щелочные воды «Эссентуки» и «Боржоми» после еды по 1/4—1/3 стакана через каждые 15 минут.

- При повышенной секреции желудочного сока воду можно принимать во время еды.

- Минеральные воды можно принимать от 4 до 6 недель, не более. В домашних условиях курс питьевого лечения обычно составляет 30—35 дней.

Внимание! Слишком длительное употребление лечебной воды может привести к нарушению минерального обмена в организме.

- Почти при всех заболеваниях пить минеральную воду нужно медленно, небольшими глоточками, но при язве желудка и повышенной кислотности желудочного сока воду следует пить большими глотками.

- Прием минеральных вод эффективен в комплексе с лечебным питанием.

Внимание! Лечение минеральной водой несовместимо с приемом алкоголя (даже пива). По возможности следует избегать и курения, так как никотин — сильнодействующий раздражитель, его действие противоположно действию лечебной воды.

Гастрит хронический, язвенная болезнь желудка, холецистит, желчнокаменная болезнь

- Принимать по 1/2—1 стакану минеральной воды Эссентуки № 4 и № 17 (или Боржоми, Миргородская,

Московская, Поляна Квасова, Саирме, Славяновская, Смирновская). Пить до еды или натощак в теплом виде (30—40°C). Если нарушена моторика желудка, то воду принимать за 2—2,5 часа до еды, при повышенной кислотности желудка воду следует пить за 1—1,5 часа до еды. При язве желудка пить воду большими глотками, при остальных заболеваниях — небольшими глоточками. Курс приема воды — 1 месяц.

Внимание! Слишком длительное употребление лечебной воды может привести к нарушению минерального обмена в организме.

Запор

- Принимать в холодном виде натощак по 1—1,5 стакана минеральной воды Баталинская (или Ижевская, или Нарзан).

Мочекаменная болезнь, нефрит, подагра, цистит

- Принимать в теплом виде до еды по 1 стакану минеральной воды Белая Горка (или Березовская, Боржоми, Эссентуки № 4 и № 17, Ижевская, Нафтуся, Нарзан, Поляна Квасова, Саирме, Смирновская).

Понос

- Принимать по 1 стакану Боржоми (или Эссентуки № 20, или Московской воды) в горячем виде после еды (натощак пить нельзя).



Часть 11

**ЛЕЧЕНИЕ
ПРОДУКТАМИ ПИТАНИЯ**

КРОВОТЕЧЕНИЯ

Кровотечение — это излияние (вытекание) крови из кровеносных сосудов при нарушении целостности их стенок.

По происхождению кровотечения бывают травматическими, вызванными повреждением сосудов, и нетравматическими, связанными с разрушением сосуда каким-либо болезненным процессом или с повышением проницаемости сосудистой стенки при некоторых заболеваниях.

Кроме того, кровотечение сопровождается такие физиологические процессы, как менструация и роды. Особенно опасна кровопотеря у детей и стариков.

При некоторых заболеваниях, сопровождающихся пониженной свертываемостью крови (гемофилия, лучевая болезнь), любое, даже не очень обильное, кровотечение может стать опасным для жизни, если его не остановить в течение непродолжительного времени.

Кровотечение может быть наружным, когда кровь через рану кожи или слизистой оболочки полости рта или носа непосредственно поступает в окружающую среду, и внутренним, когда кровь изливается в полые органы.

Наружное кровотечение. При наружном *артериальном* кровотечении кровь имеет ярко-красный цвет и бьет сильной, прерывистой струей.

При *венозном* кровотечении темно-вишневая кровь вытекает равномерной струей, а при капиллярном

кровотечении кровь выделяется равномерно по всей поверхности раны (как из губки). Смешанные наружные кровотечения имеют признаки как артериального, так и венозного кровотечения.

Носовое кровотечение возникает при слабости стенок носовых сосудов, плохой свертываемости крови, гипертонической болезни, травмах лица и носа.

Кровеносные сосуды в носу расположены очень близко к поверхности, поэтому кровотечение может начаться при самом незначительном повреждении носа, а также при воспалении слизистой оболочки носа и энергичном сморкании (в этом случае лечить надо основное заболевание — простуду).

Кровь иногда идет из носа при пересыхании и растрескивании его слизистой оболочки, при сильном физическом переутомлении, высокой температуре, а также в результате аденонидных кровотечений.

Внутреннее кровотечение. При внутреннем кровотечении кровь поступает в полости тела или в полый орган: брюшную полость, желудок, кишечник, матку, мочевой пузырь. Внутренние кровотечения определить намного труднее, чем наружные. Они очень опасны, так как даже при относительно небольшом внутреннем кровотечении возможен летальный исход.

С и м п т о м ы. Для внутреннего кровотечения характерны бледность кожи, холодный пот, головокружение,

сонливость, жажда, потеря сознания. Отмечаются ослабление и учащение пульса, резкое падение артериального давления.

Традиционные методы лечения

Больного с внутренним кровотечением необходимо немедленно отправить в больницу.

Первая помощь при наружных кровотечениях

Артериальное кровотечение

● Остановить кровотечение, прижав пальцем артерию выше места ранения.

● Закрыть рану стерильным бинтом. Если бинта нет, можно использовать чистую ткань.

● Наложить давящую повязку.

● При сильном кровотечении наложить резиновый жгут. Вместо жгута можно использовать ремень, веревку, кусок материи. Жгут накладывают выше места ранения не более чем на 2 часа летом и на 1 час зимой. К жгуту прикрепляют записку, в которой сообщают о времени наложения.

● При ранениях локтевой, подключичной, подмышечной, подколенной артерий конечность фиксируют для сдавливания сосудов.

Венозное кровотечение

● Поднять конечность, подложив под нее валик.

● Наложить давящую повязку.

Капиллярное кровотечение

● Обработать рану дезинфицирующим средством: йодом, водкой, спир-

том. Не нужно заливать эти средства в рану, следует смазать кожу от края раны наружу.

● Наложить стерильную повязку.

● Обычно при капиллярном кровотечении кровь останавливается сама. Если рана продолжает кровоточить, наложить давящую повязку.

● Если в ране есть инородные тела, в повязке в месте их локализации следует сделать отверстие.

Носовое кровотечение

● Делать холодные компрессы или прикладывать лед к переносице. Таким способом можно остановить почти все носовые кровотечения, если для этого есть достаточно времени.

● Сидя, сдавить нос (ниже твердой его части) большим и указательным пальцами на 2—3 минуты. Не обязательно отклонять голову назад: это лишь изменит направление потока крови.

● Ввести в нос марлевый тампон, смоченный 3-процентным раствором перекиси водорода.

● Если кровотечение не останавливается, надо вызвать «Скорую помощь».

Нетрадиционные и народные методы лечения

Наружное кровотечение

● Для остановки кровотечения следует прикладывать к ранам облитую кипятком траву крапивы или кровохлебки.

● Как кровоостанавливающее и противовоспалительное средство используется водный настой тысячелистника: залить 1 столовую ложку травы 1 стаканом крутого кипятка и кипятить на медленном огне 15—20 минут. Процедить и применять для обмываний и примочек.

- При кровоподтеках обтирать тело или накладывать компрессы из отвара травы плауна булавовидного.

- Останавливать кровотечение из ран настоем земляничного листа. Настой: залить 1 столовую ложку сухого измельченного листа 1 стаканом кипятка, настаивать 4—6 часов, затем процедить.

- Кровоостанавливающим свойством обладают измельченные свежие листья вишни.

Носовое кровотечение

- Следует отрегулировать кровообращение, т.е. отвлечь кровь к животу и ногам, которые в это время бедны кровью. Для этого надо принимать теплую ванну с солью продолжительностью 15 минут 1—3 раза в неделю.

- Носовые кровотечения чаще возникают зимой и весной, когда организм наиболее подвержен вирусным инфекциям; к тому же в это время проявляется нехватка витаминов, которая в какой-то степени влияет на ломкость кровеносных сосудов. В этот период надо стараться есть богатую витаминами пищу или принимать поливитамины.

- Держа голову прямо и сохраняя спокойствие, втянуть в нос холодную воду с растворенными в ней уксусом или квасцами, после чего зажать ноздри пальцами и заткнуть одну или обе ноздри ватой.

- Втягивать носом отвар полевого хвоща: залить 2 столовые ложки измельченной травы 1 стаканом кипятка, кипятить 30 минут. Этот же отвар пить по 0,3 стакана 3—4 раза в день.

Внутреннее кровотечение

- При кровотечениях и кровавой рвоте пить ежедневно по 1 стакану отвара полевого хвоща. Отвар: залить 2

столовые ложки измельченной травы 1 стаканом кипятка, кипятить 30 минут и пить по 0,3 стакана 3—4 раза в день.

- Для лечения и профилактики внутренних кровотечений различного происхождения (в мозг, сердце, сетчатку глаза) используются настойки софоры японской. Надо промыть свежесобранные зрелые бобы кипяченой водой, разрезать на кусочки, залить в стеклянной посуде 56-процентным спиртом в соотношении 1:1 (сухие — 1:2) и настаивать, постоянно взбалтывая, 10 дней. Потом отжать, отстоять, профильтровать через вату. Таким же образом готовится настойка из бутонов, только заливать их следует 70-процентным спиртом в соотношении 1:5. Настойки нужно принимать внутрь от 10 капель до 1 чайной ложки 4—5 раз в день.

- Настой мяты на уксусе успокаивает кровавую рвоту и внутреннее кровотечение. Приготовление настоя: залить 1 столовую ложку листа мяты 1 стаканом теплого яблочного уксуса, настоять 40 минут, процедить. Пить его ежедневно по 1—2 столовые ложки.

- При внутренних кровотечениях применяется отвар из коры калины. Залить 10 г коры 1 стаканом кипятка, греть на медленном огне 20 минут, процедить и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

- Сильным кровоостанавливающим средством является отвар или настойка арники горной. Отвар: залить 10 г арники 1 стаканом кипятка. Настойка: залить 100 г нарезанных цветов арники 1 л 70-процентного спирта или водки. Настойку нужно разводить в пропорции от 1:5 до 1:10. Принимать 3 раза в день до еды по 1 столовой ложке отвара или по 1 чайной ложке настойки.

- Средство от наружного и внутреннего кровотечения: обмыть 4 свежих корня душистой герани, залить 1 л ки-

пятка и варить 20 минут на слабом огне. При внутреннем кровотечении — пить по 1 чашке каждые 20 минут, лучше в теплом виде. При наружном кровотечении 3 раза в день промывать рану теплым отваром и завязывать пропитанной этим отваром тряпкой.

- Для улучшения свертываемости крови и при ее заболеваниях рекомендуется в качестве приправы употреблять петрушку в течение длительного времени.

- Залить 1 столовую ложку измельченных листьев ежевики 1 стаканом кипятка и настаивать 2—3 часа. Принимать по 0,5 стакана 3—4 раза в день за 20 минут до еды. При желудочно-кишечных или легочных кровотечениях настой следует принимать каждые 2 часа.

- При маточных, кишечных, геморроидальных, раневых и других кровотечениях можно с большим лечебным эффектом пользоваться огуречными стеблями с листьями, собранными уже осенью, после уборки огурцов. Траву надо промыть холодной водой от пыли и мелко порезать. Залить 50—100 г травы 0,5 л воды, кипятить на малом огне 15—20 минут и настаивать 1 час. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день. В первые же дни кровотечение останавливается, наступает улучшение. Желательно соблюдать постельный режим.

- В качестве кровоостанавливающего средства можно принимать на ночь порошок коры ивы по 0,5—1 г и запивать кипяченой водой.

ОТМОРОЖЕНИЕ

Отморожение — это повреждение тканей тела под влиянием холода.

Основная причина повреждения тканей — стойкие изменения в кровеносных сосудах, вызванные их длительным спазмом, который является защитной реакцией организма на охлаждение.

Отморожение может произойти не только в морозную погоду, но и при нулевой температуре, особенно когда сыро и ветрено.

При длительном пребывании на холоде механизмы естественной терморегуляции не в состоянии поддерживать нормальную температуру периферических участков тела: пальцев рук, ног, ушей. В них постепенно замедляется, а затем сокращается кровообращение.

Наступает момент, когда организм уже не может противостоять действию холода и в тканях происходят глубокие изменения, ведущие к гибели клеток.

Признаками спазма, достигшего опасной степени, являются потеря чувствительности и побеление кожи.

Отморожению способствуют ношение тесной обуви и одежды, затрудняющих кровообращение, ослабление организма из-за болезни, кровопотери, состояние опьянения и др.

Симптомы. По характеру поражения различают четыре степени отморожения:

при первой — наиболее легкой — степени после согревания на участках

отморожения развивается отек, кожа становится синюшной;

при второй — более тяжелой — на коже появляются пузыри, наполненные прозрачной жидкостью;

при третьей — тяжелой — образующиеся на коже пузыри содержат кровянистую жидкость, через несколько суток на их месте появляются участки омертвления, которые затем отторгаются, образуя рубцы;

при четвертой — крайне тяжелой — поражаются не только кожа, но и мягкие ткани, и кость. Омертвевшие ткани постепенно отмирают, а процесс заживления занимает многие недели и даже месяцы.

Первая помощь при отморожении

- Растереть побелевшие участки тела рукой до покраснения и покалывания кожи. Можно растирать сухой шерстяной или фланелевой тряпочкой, но ни в коем случае не снегом.

- Перенести пострадавшего в теплое помещение, снять одежду. Обувь надо снимать аккуратно, чтобы не повредить отмороженные пальцы. Если сапоги не снимаются без усилия, надо разрезать голенища.

- Согреть, завернув в одеяла. Можно согревать пострадавшего своим телом.

- При общем отморожении больного можно уложить в ванну с водой при температуре 36—37°C. Добавляя

горячую воду, нужно в течение 15—20 минут довести температуру ванны до 39—40°C и, поддерживая ее на этом уровне, делать энергичный массаж всего тела. После нормализации температуры тела и пульса больного вытереть досуха, уложить в постель и приложить грелки.

- Напоить пострадавшего теплым чаем, бульоном, какао. Не давать алкоголь и кофе, так как резкое расширение суженных сосудов может привести к их разрыву.

- Дать пострадавшему сосудорасширяющие и обезболивающие препараты.

- В случае сильного отморожения необходимо вызвать «Скорую помощь».

Общие рекомендации

- На мороз выходите в многослойной одежде: два свитера, две пары носков, двойные рукавицы.

- Снимите металлические украшения: кольца, цепочки, браслеты.

- Ни в коем случае не смазывайте лицо кремом, особенно увлажняющим. При слабых и средних морозах можно пользоваться жирными кремами, а при сильных — только нутряным жиром.

- Не уходите на длительные прогулки на голодный желудок.

- Подвергшиеся отморожению уча-

стки тела становятся чувствительными к холоду, и в дальнейшем их надо оберегать от его воздействия.

Нетрадиционные и народные методы лечения

- При отморожениях и ожогах полезно применять компрессы со свежей кашицей из натертого лука. Это препятствует образованию пузырей, останавливает воспалительный процесс, снимает боль и уменьшает раздражительность кожи.

- При покраснении кожи рук от мороза достаточно несколько раз подержать руки в теплой картофельной воде.

- Для лечения обмороженных участков кожи на лице используется картофельный компресс. Сваренные в кожуре клубни надо быстро размять и сразу же, пока пюре достаточно горячее, на кусочке марли или тряпочки приложить к пораженному месту. Держать компресс, пока он не остынет, а затем несколько раз протереть отмороженный участок ватой, смоченной в разбавленном водой лимонном соке. Обмывать пораженные места свежим морковным соком или прикладывать к ним кашицу из свежих корнеплодов моркови.

- Взять по 5 частей листьев грецкого ореха и цветков ромашки. Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка, настоять. Делать компрессы.

ОЖОГ

Ожоги — это повреждение тканей в результате местного действия высокой температуры, агрессивных химических веществ, электрического тока или ионизирующего излучения.

Обширный ожог, занимающий более 10—15% поверхности тела, вызывает в организме изменения, называемые «ожоговой болезнью».

В первые часы после ожога эти изменения могут вызвать ожоговый шок. В основе его лежит нарушение кровообращения в жизненно важных органах, обусловленное уменьшением объема крови в кровеносном русле из-за ее сгущения. Ожоговый шок может продолжаться до 48 часов.

Различают ожоги поверхностные, которые заживают самостоятельно, и глубокие, требующие для заживления пересадок кожи, взятой с других участков тела.

Симптомы. По степени поражения различают ожоги четырех степеней.

Ожоги первой степени — это поверхностные ожоги, вызывающие лишь покраснение кожи. Самый распространенный ожог первой степени — солнечный. Ожоги первой степени могут быть очень болезненными, но не представляют серьезной опасности, даже если они обширны. Они редко приводят к длительным осложнениям и нечасто требуют обращения к врачу.

Ожоги второй степени приводят к отслаиванию поверхностного слоя ко-

жи и образованию волдырей. Чаще всего такие ожоги вызываются ошпариванием горячей водой и очень сильным обгоранием на солнце. Ожоги второй степени очень болезненны и часто вызывают тяжелые общие нарушения. Рубцы на месте таких ожогов обычно не образуются, а инфицирование происходит редко.

Ожоги третьей и четвертой степеней повреждают все слои кожи и проникают в более глубокие ткани. Может наступить обугливание обожженной области.

Эта область может быть безболезненной, так как нервные окончания погибают. Правда, часто безболезненные ожоги третьей или четвертой степени могут быть окружены болезненными участками с ожогами второй степени.

Такие ожоги приводят к образованию рубцов и часто инфицируются; при обширных ожогах с поврежденной поверхностью теряется много жидкости.

Первая помощь при ожогах

- При ожогах первой и небольших ожогах второй степени нужно немедленно приложить к пораженному месту холодную воду или лед, завернутый в полиэтиленовый мешок. Это уменьшит боль и степень повреждения кожи. Холод следует приложить на 5 минут и держать, пока боль не ослабнет.

● При ожогах пламенем с пострадавшего удалить горящую одежду или затушить пламя плотной тканью.

● При ожогах первой степени смочить обожженное место спиртом, одеколоном, слабым раствором марганцовки.

● На раны наложить сухие стерильные салфетки.

● Чтобы уменьшить боль, можно принять анальгин, парацетамол или другие обезболивающие средства.

● Если есть волдыри, то их не следует прокалывать. Часто они лопаются сами. Тогда лежащую сверху «крышу» лучше не срезать, так как она может служить своеобразной повязкой. При этом отмерший кусок кожи будет поддерживать чистоту раны. Если же есть признаки инфицирования (мутная жидкость под волдырем или попала грязь), волдыри нужно аккуратно срезать стерильными ножницами.

● Боль могут облегчить анестезирующие кремы или аэрозоли, но некоторые врачи полагают, что это замедляет заживление. К тому же иногда они вызывают раздражение или аллергическую реакцию. Нельзя использовать масло, крем или мази (типа вазелина), так как они могут замедлить заживление и увеличить риск инфицирования. Для быстрого и эффективного заживления рекомендуется использование специальных препаратов на водяной основе (солкосерил желе).

● При химическом ожоге глаз их надо промыть водой и немедленно обратиться к врачу.

● Ожог второй степени можно лечить в домашних условиях только в том случае, если он занимает площадь меньше площади ладони пострадавшего. В противном случае следует обратиться к врачу. Врачебное вмешательство требуется и в том случае, если поражено лицо

или кисти рук, поскольку такие ожоги очень болезненны.

● При ожогах третьей и четвертой степеней следует обязательно обратиться к врачу.

● Любой ожог, после которого боль держится в течение 48 часов, следует показать врачу.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

● При солнечном ожоге принять прохладную ванну с обычной содой (0,5 стакана соды на ванну).

● При солнечном ожоге делать компрессы из крепко заваренного чая (1 чайная ложка на 0,25 стакана).

● При солнечном ожоге накладывать на обожженные участки кожи мазь: растворить 1 столовую ложку картофельного крахмала в 1 стакане воды.

● При ожоге третьей степени делать компрессы из льняного масла, смешанного в миксере с вареной луковицей. Менять каждые 12 часов.

● Наложить на больные участки асептическую повязку из тонкой пленки, разделяющей отдельные слои луковицы. Покрыть марлей и завязать.

● При ожогах рекомендуется прикладывать к пораженным местам листья свежей капусты или тертую морковь, меняя повязки днем через каждые 2 часа.

● Сразу же после ожога кипящим маслом или раскаленной сковородой, а также после обваривания кипятком прикладывать к больному месту свежий картофель. Картофелину следует разрезать вдоль и приложить к месту ожога. Накладывать каждые 2—3 минуты новые дольки картофеля, пока боль не ос-

лабнет. Благодаря картофелю на месте ожога даже не появятся волдыри, смягчится боль и рана покроется защитным слоем крахмала.

- Прикладывать к пораженному месту мякоть тертого сырого картофеля, чуть отжав и завернув в хлопчатобумажную ткань. Проводить эту процедуру нужно по нескольку раз в день и на ночь, сочетая примочки и компрессы с приемом сырого картофеля внутрь.

- Места ожога несколько раз в день смачивать соком свежего картофеля или накладывать повязки, смоченные в этом соке. Хорошо такую процедуру совмещать с приемом сока картофеля, беря из порции часть сока для смазывания ожога.

- Присыпать ожог картофельным крахмалом, смешанным с питьевой содой в соотношении 1:1.

- На пораженное место наложить компресс из остуженного овсяного киселя, смешанного с картофельным крахмалом.

- При ожоге пищевода едкими веществами необходимо как можно скорее приготовить картофельный сок (в соковыжималке или мясорубке) и выпить сразу 0,5 стакана и спустя 30—40 минут еще 0,5 стакана.

- При ожоге кожи лица рекомендуется сделать картофельную маску: отварить картофель в мундире, очистить, растереть со сметаной и полученную теплую кашицу нанести на лицо.

Травы и сборы

- Настоять 0,5 стакана измельченных свежих цветов и листьев зверобоя на 1 стакане миндального, подсолнечного, оливкового или льняного масла в течение 3 недель. Отжать, процедить. Хранить в прохладном месте. Делать масляные компрессы на пораженные места. Зверобойное масло применяется при ожогах, даже если поражено 2/3 поверхности тела.

- Для лечения ожогов прекрасно помогает пихтовое масло. Во многих случаях достаточно пропитать маслом салфетку и наложить ее на рану или ожог.

- Как наружное средство при ожогах, язвах и ранах помогают повязки, смоченные отваром зверобоя продырявленного: залить 1 столовую ложку сухой травы 1 стаканом кипятка и кипятить 10 минут или настоять 2 часа в термосе. Повязки нужно делать 2 раза в день.

- При ожогах и опрелостях прикладывать к больным местам слегка отваренные в молоке (5—10 минут) листья черной бузины и менять их днем через каждые 2 часа.

- Очистить 1 луковицу и разрезать на 4 части. Взять по 40 г измельченных корнеплодов свеклы красной, корней бузины травянистой, 100 г лепестков садовой розы, добавить щепотку цветков ромашки аптечной. Все составляющие залить 1 л воды, довести до кипения, снять с огня, процедить. Использовать для примочек на обожженные участки кожи.

ЭЛЕКТРОТРАВМЫ

Электротравмы — поражения электрическим током или молнией — случаются в промышленности, сельском хозяйстве, на транспорте, в быту или во время грозы (от удара молнией).

Электроток вызывает различные нарушения в организме. На коже, в месте входа и выхода электрического тока, возникают ожоги.

Симптомы. Рана при поражении током имеет кратерообразную форму с оmozоленными краями серо-желтого цвета. Иногда ранение проникает до кости.

Появляются нарушения в деятельности нервной системы, органов дыхания, кровообращения. Возможны обмороки, расстройства речи, судороги, нарушения дыхания, а в тяжелых случаях — шок и смерть.

Состояние пораженного электрическим током бывает очень тяжелым, внешне он мало чем отличается от умершего.

При поражении молнией повреждения аналогичны полученным при поражении током. На коже могут выступить пятна темно-синего цвета, напоминающие по форме разветвления деревьев. Могут возникнуть глухота, немота, паралич и остановка дыхания, но при прямом попадании чаще всего бывает смертельный исход.

Первая помощь при электротравме

- Прекратить действие тока на пострадавшего: выключить рубильник. Вывинтить пробки, удалить провода с током с тела при помощи сухой палки и т.д.

- Местные повреждения обработать спиртом, раствором марганцовки, наложить стерильную повязку.

- Дать пострадавшему таблетку анальгина или амидопирина, настой валерианы, капли Зеленина.

- В тяжелых случаях провести искусственное дыхание методом «рот в рот», непрямой массаж сердца. Первая помощь при остановке сердца должна быть начата в течение 5 минут после несчастного случая.

- Вызвать «Скорую помощь», так как состояние пострадавшего может резко ухудшиться в ближайшие часы после травмы.

- При поражении молнией, если человек лишь оглушен, нужно дать ему доступ воздуха, опрыскать или облить холодной водой, растереть конечности, грудь и спину спиртом, водой или уксусом, к носу поднести ватку с нашатырным спиртом или хрен, положить горчичники на икры ног.

УКУСЫ

Чаще всего человек страдает от укусов змей, насекомых и животных.

УКУСЫ ЗМЕЙ

Яды змей по механизму действия относятся к ядам, вызывающим изменения свертываемости крови и местные поражения в виде отека и омертвления тканей в зоне укуса. Особенно опасны гюрза, обитающая в Закавказье, и кавказская гадюка. На территории России распространены сравнительно менее опасные змеи — гадюка обыкновенная, гадюка степная и щитомордник.

Опасность от укуса змеи зависит от количества яда, места укуса и возраста пострадавшего. Наиболее опасен укус в вену. У детей отравление ядом проявляется сильнее, чем у взрослых.

Симптомы. При укусах змей семейства гадюковых и рода щитомордников на месте укуса четко видны две глубокие колотые ранки от зубов змеи. Уже в первые минуты возникает покраснение, затем отечность и кровоизлияния, быстро распространяющиеся во всех направлениях. Постепенно нарастает отек укушенной части тела, кожа над ней лоснится, становится багрово-синюшной, покрытой кровоизлияниями. На коже могут образовываться пузыри с кровянистым содержанием, а в зоне укуса — некротические язвы. Отек и кровоизлияния мо-

гут распространяться с пораженной конечности на расположенные рядом участки тела и вызывать в них такие же изменения. В венах пораженной конечности иногда образуются тромбы, а лимфатические узлы воспаляются и сильно болят. Иногда наблюдаются носовые, желудочно-кишечные и почечные кровотечения. В тяжелых случаях появляются симптомы общей интоксикации (возбуждение, резкая слабость, бледность кожных покровов, головокружение и др.). Возможны обморочные состояния, тошнота и рвота. Может развиваться шок.

Первая помощь при укусе змеи

- Быстро наложить жгут выше места укуса, чтобы яд не всасывался в кровь. Жгут держать не более 30 минут или ослаблять его через каждые 20 минут.

- Удалить яд из ранки, выдавив или высосав его. Если нет повреждений на слизистой оболочке рта, яд можно высосать. Такая процедура безопасна, так как змеиный яд, попавший в рот и желудок, отравления не вызывает.

- Если нет возможности удалить яд, больного надо доставить в больницу, не снимая жгута.

- Нельзя прикладывать холод к месту укуса.

- Рекомендуется давать пострадавшему больше жидкости.

- Как можно скорее доставить пострадавшего в больницу.

Нетрадиционные и народные методы лечения

- Распарить свежую или сухую траву вероники колосистой и приложить к месту укуса.

- Пить настой корня девясила с вином или кислым молоком. 1 столовую ложку измельченного в порошок корня залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 15 минут, процедить.

- Прикладывать к месту укуса свежий истолченный корень лабазника вязолистного.

- Накладывать на ранку свежую траву череды.

- К месту укуса прикладывать растертые корни конского щавеля.

- Смазывать место укуса змеи соком подорожника.

УКУСЫ НАСЕКОМЫХ

Чаще всего человек страдает от укусов комаров, слепней, пчел и ос, клещей.

Укусы *комаров, слепней, мух* неприятны, иногда болезненны, но опасности для здоровья, а тем более жизни, не представляют.

Пчелы редко нападают вдали от улья, но, если подойти близко к пасеке, они могут налететь целым роем. Опасность зависит от количества и места укусов. Особенно опасны укусы слизистой оболочки рта, так как в этом случае могут развиваться отеки зева и гортани, что вызовет удушье. Укусы пчел более болезненны, чем укусы ос.

Симптомы. В момент укуса чувствуется жгучая боль, затем появляется краснота, развивается отек. Иногда возможна общая интоксикация организма.

Первая помощь при укусах пчел и ос

- Удалить иголкой жало из ранки.
- Протереть ранку спиртом.
- Приложить к пораженному месту холод.
- При попадании яда на слизистые оболочки рта немедленно обратиться к врачу.

Клещи опасны тем, что являются переносчиками очень тяжелого заболевания — клещевого энцефалита. Клещи обитают в лесу, на траве, кустах.

Попав на обнаженный участок тела человека, они внедряются под кожу и сосут кровь, заражая через укус вирусом энцефалита.

Первая помощь при укусе клеща

- Обнаружив на себе клеща, не пытайтесь силой оторвать его. Клещ впивается в тело очень сильно, и вы можете оставить под кожей его головку. Тогда место укуса воспалится и будет долго болеть.

- Чтобы самостоятельно удалить клеща, смажьте его растительным маслом, подождите около 30 минут, а затем захватите его пинцетом или пальцами в перчатках как можно ближе к коже и вытягивайте медленными, равномерными движениями. Если головка клеща все-таки осталась под кожей, следует обработать это место спиртом или йодом и промывать ранку дважды в день теплой водой до полного заживления.

● После удаления клеща ранку продезинфицируйте спиртом, йодом и т.д.

● Обязательно обратитесь к врачу, чтобы вам ввели вакцину против энцефалита. Кстати, врач удалит клеща гораздо лучше, чем это сделаете вы сами.

● Чтобы избежать подобных неприятностей, собираясь в лес, наденьте рубашку с длинными рукавами, носки и закрытую обувь. Волосы надо прикрыть шапкой или косынкой. Вернувшись из леса, проверьте, нет ли на вас клещей.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

● Смазывать свежим соком или кашицей чеснока место укуса пчелы, предварительно вынув из ранки жало.

● Смешать кашицу чеснока пополам с медом и прикладывать к месту укуса или начинающей гноиться ранке. Повязку менять 2 раза в сутки, вплоть до полного выздоровления.

● Натереть головку репчатого лука

и отжать сок. Соком смазывать места укуса.

● При укусах ос и других насекомых: извлечь жало и натирать болезненное место в течение 1—2 минут кусочком луковицы.

● При укусе пчелы нужно, удалив жало, приложить к месту укуса кусочек сырого картофеля.

● Смазывать места укусов насекомых соком алоэ.

Травы и сборы

● Залить 3 столовые ложки сухих соцветий пижмы обыкновенной 1 стаканом горячей воды, кипятить 15 минут, процедить. Использовать как наружное средство.

● Залить 1 столовую ложку травы вероники длиннолистной 2 стаканами кипятка, подогреть на водяной бане 15 минут, остудить, процедить. Делать припарки на место укуса пчелы или осы в течение 3 дней.

● Прикладывать к местам укусов комаров, пчел, ос и шмелей листья петрушки.

УКУСЫ ЖИВОТНЫХ

На людей чаще всего нападают собаки и кошки, одичавшие или домашние. Их укусы очень болезненны, но, что самое страшное, животные могут быть переносчиками бешенства.

Первая помощь при укусах животных

● Если вас укусило неизвестное животное и есть подозрение, что оно зара-

жено бешенством, не останавливайте кровотечение. Пусть из раны с кровью удалится слюна, иначе инфицирование может произойти очень быстро.

● Обработайте кожу вокруг места укуса дезинфицирующим средством: йодом, марганцовкой и т.д., наложите стерильную повязку.

● Обратитесь к врачу, чтобы сделать курс прививок против бешенства.

Нетрадиционные и народные методы лечения

Домашние средства

● После укуса собаки на раны накладывается повязка из кашицы чеснока, смешанной в равных по объему частях с медом. Наступает быстрое излечение.

Травы и сборы

● Взять 2 чайные ложки травы донника, настоять в 2 стаканах воды 10—

12 часов. Принимать при укусе бешеного животного по 2 стакана настоя 3 раза в день.

● При укусе бешеного животного нужно прикладывать к пораженному месту растертую траву буквицы.

● При укусе бешеного животного взять 2 чайные ложки соцветий бессмертника, залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

СОЛНЕЧНЫЙ И ТЕПЛОВОЙ УДАР

Тепловой удар — патологическое состояние, вызванное общим перегреванием организма.

Тепловой удар, вызванный интенсивным или длительным воздействием солнечных лучей на голову, называется солнечным ударом.

С и м п т о м ы. Появляются тошнота, головная боль, шум в ушах, рвота, может даже случиться обморок.

При сильном тепловом ударе возникают нарушение сознания, кома, судороги.

Возможны бред и галлюцинации.

Первая помощь при тепловом и солнечном ударе

- Прежде всего пострадавшего нужно вынести из душного помещения или с солнца, уложить в тени, лучше на площадке, открытой для ветра.

- Снять с пострадавшего одежду, лицо смочить холодной водой, тело охладить мокрыми простынями, на голову положить пузырь со льдом.

- Напоить холодным питьем: соком, водой, чаем.

- В тяжелых случаях пострадавшему может понадобиться врачебная помощь.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

СИМПТОМЫ ОСНОВНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ИХ ЛЕЧЕНИЯ

АВИТАМИНОЗ

Авитаминоз — болезненное состояние, характеризующееся недостатком одного или нескольких витаминов в организме человека. Оно развивается вследствие неполноценного питания, в котором отсутствуют витамины, или из-за плохого их усвоения при некоторых заболеваниях.

При *недостатке витамина А* могут развиваться куриная слепота, возникают сухость кожи, ломкость ногтей, появляется мелкая сыпь, выпадают волосы.

При *недостатке витамина В₁* (тиамина) наблюдаются нервное истощение, переутомление, кожные заболевания нервного происхождения, неврит.

Недостаток витамина В₂ (рибофлавина) характеризуется слабостью, резью в глазах, их покраснением, трещинками в уголках рта.

При *недостатке витамина В₆* может поражаться кожа в виде себорейного дерматита, наблюдается воспаление языка — глоссит, у детей могут быть судороги, анемия.

При *недостатке витамина С* вначале отмечаются кровоточивость десен, кровоизлияния на коже, возможно развитие цинги.

При *недостатке витамина D* проявляется рахит (см. «Рахит»).

При *недостатке витамина РР* (никотиновой кислоты) могут развиваться пеллагра и некоторые нервные заболевания.

Традиционные методы лечения

Назначаются витаминные препараты, рекомендуют полноценное питание. При нарушении усвоения витаминов организмом проводят лечение основного заболевания.

АДЕНОИДЫ

Аденоиды, или аденоидные разращения, — это дефектные изменения в глоточной миндалине. Обычно они возникают после перенесенных инфекций (корь, скарлатина, грипп, дифтерия) или являются наследственными дефектами. Чаще встречаются у детей в возрасте 3—10 лет.

Симптомы. Постоянные заложенность носа и выделения из него, гнусавость. Рот у больного приоткрыт, сон сопровождается храпом.

Часто возникают головные боли. Дети отстают в учебе, физически ослаблены, иногда наблюдается ночное

недержание мочи. Аденоиды могут воспаляться, закрывая при этом евстахиевы трубы и нарушая вентиляцию среднего уха, что ведет к появлению частых отитов (воспаление среднего уха).

Традиционные методы лечения

Хирургическое удаление.

АДЕНОМА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Аденома предстательной железы, или гипертрофия предстательной железы, — это доброкачественное опухолевое разрастание. Аденома наблюдается главным образом у мужчин старше 50 лет.

Частота этого заболевания увеличивается с возрастом. Точные причины возникновения заболевания неизвестны. Возможно, болезнь связана с гормональными изменениями, свойственными нормальному процессу старения.

При увеличении предстательной железы происходит сдавливание нижнего отдела мочевого пузыря и верхней части мочеиспускательного канала. Таким образом, создается препятствие для оттока мочи из пузыря. При аденоме больших размеров мочеиспускательный канал перекрывается полностью. В этих случаях необходима срочная операция.

Симптомы. Трудности в начале мочеиспускания; уменьшение напряжения струи мочи, что часто требует дополнительного натуживания, учащенное мочеиспускание в ночные часы; невольное опорожнение мочевого пузыря; настойчивые или неудержимые позывы на мочеиспускание и появление крови в моче. К симптомам

общего характера относятся ощущение дискомфорта в животе, потеря аппетита, утомляемость.

Традиционные методы лечения

Существует два метода лечения: лекарственный и хирургический. Лечат аденому и гормонами, вызывающими сморщивание ткани железы. В некоторых случаях не требуется никакого лечения, производятся лишь частые профилактические осмотры.

АЛКОГОЛИЗМ

Алкоголизм — неумеренное потребление алкогольных напитков, приводящее к нарушению обмена веществ в организме, разрушению печени, сердца и почек. Систематическое употребление алкоголя ведет к хроническому алкоголизму. Хронический алкоголизм — заболевание, характеризующееся физическими и психическими расстройствами, изменением личности.

Симптомы. Заболевание развивается постепенно, незаметно для окружающих и самого пьющего, и расценивается сначала как вредная привычка. Один из ранних симптомов — исчезновение рвотного рефлекса при сильном опьянении. Наиболее постоянным признаком хронического алкоголизма является похмельный синдром: прием алкоголя на следующий день после опьянения небольших доз алкоголя снимает такие расстройства, как тошнота, головная боль, общая разбитость.

Традиционные методы лечения

Любой метод лечения должен быть направлен на изменение поведения алкоголика. Есть много хороших про-

АНГИНА

Ангина — это инфекционное заболевание, при котором поражаются небные миндалины.

Заболевание встречается очень часто, особенно при холодной и сырой погоде. Возбудителями инфекции являются стафилококки, стрептококки и пневмококки.

Ангина поражает чаще всего людей с хроническими заболеваниями миндалин и с кариесом зубов.

Симптомы. Общее недомогание, боль при глотании, повышение температуры, головная боль. Различают катаральную, фолликулярную и лакунарную ангину.

При катаральной ангине миндалины становятся припухшими и покрасневшими. При фолликулярной ангине в миндалинах видны гнойные пробки. При лакунарной ангине пробки покрывают всю поверхность миндалин.

Традиционные методы лечения

В первые дни заболевания надо непременно соблюдать постельный режим.

Необходимо обильное питье. При только начинающемся заболевании рекомендуется полоскать горло слабыми дезинфицирующими растворами (на 1 стакан воды 1 чайная ложка соды, или борной кислоты, или перекиси водорода).

При сильном воспалении врач выписывает антибиотики.

АРИТМИЯ СЕРДЕЧНАЯ

Аритмией называют различные отклонения и нарушения ритма сокращений сердца. Аритмии возникают при заболеваниях центральной и веге-

грамм по борьбе с алкоголизмом, в которых участвуют врачи или психологи. В одних программах упор делается на полное воздержание от спиртного, другие нацелены на сокращение его потребления в допустимых пределах.

Болезнь поддается лечению, а в очень редких случаях человек может справиться с ней и самостоятельно. Хотя выздоровление должно прийти изнутри, решительный толчок часто приходит извне.

Алкоголику нужны импульс, обратная связь и поддержка родственников, друзей или сослуживцев.

АНЕМИЯ, ИЛИ МАЛОКРОВИЕ

Анемия, или малокровие, — заболевание, характеризующееся снижением содержания гемоглобина в крови. Анемия может быть приобретенной и наследственной.

Заболевание возникает в результате кровопотери, при ускоренном разрушении эритроцитов и ослабленной, недостаточной функции костного мозга.

Возможно появление анемии при некоторых инфекционных заболеваниях и глистах. Чаще других встречается железodefицитная анемия.

Симптомы. Бледный цвет лица, губ, десен, щеки впалые, под глазами четко вырисовываются синие круги, частый озноб, недомогание, вялость, повышенная утомляемость, головная боль, головокружение, тошнота, сердцебиение и затрудненное дыхание, обмороки, судороги.

Традиционные методы лечения

Назначают препараты железа, витамины и аминокислоты.

тативной нервной систем, а также при эндокринных заболеваниях, при поражениях миокарда.

Симптомы. Перебои, замирания и хаотическое сердцебиение.

Традиционные методы лечения

При отсутствии жалоб у лиц без органического поражения сердца специального лечения не требуется.

При неврастении показаны успокоительные препараты.

При органических поражениях сердца назначают анаприлин, лидокаин и др.

АРТРИТ

Артрит — воспаление сустава. Принято различать моноартрит (воспаление одного сустава) и полиартрит (воспаление нескольких суставов).

Артрит может возникнуть в результате инфекционного заболевания, наличия в организме очагов инфекции. Если воспаление сустава имеет неинфекционное происхождение, то его называют *артрозом*.

Артроз может возникнуть в результате травмы, аллергии, нарушения обмена веществ, заболеваний нервной системы, недостатка витаминов.

Симптомы. Боль в суставе, особенно при движении, ограничение подвижности сустава, припухлость, покраснение над суставом, лихорадка.

Традиционные методы лечения

Полный покой, прием препаратов, оказывающих противовоспалительное, обезболивающее и противоотечное действие.

АТЕРОСКЛЕРОЗ

Атеросклероз — это процесс образования бляшек, состоящих из жира и холестерина. Бляшки возникают на внутренней стенке артерий, и артерии становятся твердыми. Так как просвет артерии становится все уже, через нее проходит меньше крови и ткани тела получают меньше кислорода и питательных веществ.

Атеросклероз вызывает многие сердечно-сосудистые нарушения, включая ишемическую болезнь сердца, инфаркт миокарда, гипергликемию, инсульт и заболевания периферических сосудов.

Атеросклероз прогрессирует медленно, в течение многих лет, и часто начинается еще в детстве.

Симптомы. Заболевание протекает без симптомов. Обнаруживается при обследовании больного или при развитии осложнений — ишемической болезни сердца, сердечной недостаточности и т.д.

Традиционные методы лечения

Диета, предусматривающая пищу с низким содержанием холестерина, лекарственные препараты, снижающие уровень холестерина в крови, при тяжелых формах — хирургическое вмешательство.

БОРОДАВКИ

Причины появления бородавок до конца не выявлены. Предполагают, что способствовать их появлению могут травмы, общее ослабление организма, повышенная влажность кожи, но основной причиной появления бородавок считаются вирусы. Бородавки чаще возникают у детей и подростков.

Бородавки бывают обыкновенные, плоские и остроконечные.

Обыкновенные бородавки — круглые, резко очерченные, могут сливаться между собой, образуя крупные бляшки. Чаще всего локализуются на тыльной поверхности кистей, пальцев и на подошвах ног.

Плоские бородавки мельче обыкновенных. Они имеют гладкую, уплощенную поверхность.

Остроконечные бородавки (кондиломы) — сосочкообразные разрастания на ножке розового цвета. Поражают те места на коже, которые подвергаются раздражению: пах, подмышки, половые органы и задний проход.

Традиционные методы лечения

Криотерапия, 10-процентная интерфероновая мазь, прижигание ляписом, электрокоагуляция, витаминная терапия (смазывать бородавки витамином Е, внутрь принимать витамины А и Е).

БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА

Бронхиальная астма — это хроническое заболевание, характеризующееся периодическими приступами.

Приступы астмы варьируются по тяжести от слабого покашливания и тяжелого дыхания до очень тяжелых, угрожающих жизни приступов удушья.

Механизм приступа астмы следующий: бронхи и бронхиолы сужаются, вызывая сжатие грудной клетки и затруднение дыхания.

Слизистая оболочка дыхательных путей отекает, мешая движению ресничек эпителия.

Слизистые железы начинают выделять больше слизи, и она становится

гуще, что мешает прохождению воздуха в легкие.

Дыхание становится трудным и тяжелым; даже выдох, который обычно совершается пассивно, требует больших усилий.

Со временем приступы становятся все более тяжелыми и могут привести к необратимым повреждениям тканей легких и хроническому заболеванию легких.

Существуют различные типы астмы. Приобретенная (экзогенная, внешняя) астма, называемая также аллергической, атонической или иммунологической астмой, по мнению специалистов, является аллергической реакцией на некоторые факторы, всегда провоцирующие приступ у данного человека (например, присутствие животных, пыль, плесень, пыльца или пищевые продукты).

Этот тип астмы проявляется у детей или молодых людей, которые, как правило, имеют и другие симптомы аллергии, включая экземы или воспаление полости носа с зудом и жидкими выделениями (ринит). Большинство людей, страдающих от этого типа астмы, имеют к ней наследственную предрасположенность.

При каждом тестировании для них характерны положительная реакция на аллергию и повышенный уровень специфических антител в крови.

Внутренняя (эндогенная) бронхиальная астма называется также неаллергической, или неиммунологической. Причины этого типа астмы не вполне понятны, хотя симптомы часто такие же, как и при приобретенной астме. Приступ эндогенной астмы иногда провоцируется фактором, который не обязательно вызывает последующие приступы.

Таковыми факторами могут стать вдыхание холодного воздуха, реакция

на инфекцию, физические усилия, стресс, перемена погоды, влажность или изменение температуры. Эндогенная астма обычно начинается на поздних этапах полового созревания или позже. Люди, страдающие эндогенной астмой, могут не иметь родственников с аналогичными заболеваниями, у них отрицательная реакция на аллергию при кожном тестировании и не повышено содержание специфических антител в крови.

Симптомы. Симптомами бронхиальной астмы являются чиханье, кашель, тяжелое, шумное, прерывистое дыхание, посинение кожи (цианоз) из-за недостатка кислорода в крови, ощущение тревоги и беспомощности.

Традиционные методы лечения

В настоящее время медицине не известны средства, способные вылечить астму. Больному рекомендуют избегать провоцирующих факторов и прописывают препараты, облегчающие или снимающие приступ.

Большинство проявлений и приступов астмы можно контролировать в домашних условиях, однако в тяжелых случаях требуется госпитализация.

БРОНХИТ

Различают острый и хронический бронхит.

Острый бронхит является воспалением слизистой оболочки бронхов. Он чаще встречается у маленьких детей и пожилых людей.

Острый бронхит обычно связан с вирусными инфекциями верхних дыхательных путей, но может быть вызван и бактериями, а также аллергическими реакциями или раздражением воздухопроводящих путей при дыха-

нии некоторых газов или химических соединений.

При бронхите ткани вдоль стенок проходов распухают и выделяют большое количество слизи. Это кратковременное обратимое нарушение в отличие от хронического бронхита, вызывающего продолжительное (хроническое) повреждение бронхов.

Симптомы. Для острого бронхита характерен сухой резкий кашель, усиливающийся по ночам. Кашель обычно смягчается через несколько дней из-за выделения слизи.

Традиционные методы лечения

Показаны постельный режим, обильное теплое питье, горчичники. Врач назначает отхаркивающие и бронхолитические, то есть разжижающие слизь препараты. Иногда используют жаропонижающие и болеутоляющие средства.

При *хроническом бронхите* слизе-выделяющие клетки, которые выстилают стенки бронхов, утолщаются и производят слишком много слизи.

Слизистая оболочка бронхов опухает. Опухоль сужает проходы, затрудняя движение воздуха и проникновение его в глубокие отделы легких (альвеолы), в которых происходит газообмен.

Положение осложняется тем, что опухоли в дыхательных путях препятствуют работе ресничного эпителия, а это означает, что ни слизь, ни содержащиеся в воздухе болезнетворные микроорганизмы не удаляются из дыхательных путей и проникают в легкие.

В результате дыхательные инфекции, включая острый бронхит и пневмонию, являются обычными осложнениями хронического бронхита, что еще более затрудняет работу дыха-

тельной системы. Возникновение хронического бронхита связано с воздействием на слизистую оболочку бронхов вредных примесей, содержащихся в воздухе: табачного дыма, выхлопных газов и т.д.

Симптомы. Первым симптомом хронического бронхита является постоянный кашель, с которым выделяется много слизи, особенно по утрам. По мере того как болезнь прогрессирует, затруднение дыхания усиливается, особенно в связи с физическими нагрузками.

Позднее, при дальнейшем развитии болезни, кожа из-за низкого уровня кислорода в крови часто приобретает синий оттенок (цианоз). Иногда наблюдаются опухлость и отечность всего тела. Губительными осложнениями хронического бронхита являются застойная сердечная недостаточность, острая задержка дыхания, эмфизема легких.

Традиционные методы лечения

В периоды обострения назначают отхаркивающие средства, антибиотики. В тяжелых случаях больного следует госпитализировать.

Людам с хроническим бронхитом следует избегать курения (в том числе и пассивного), других загрязнителей воздуха и респираторных инфекций. Также очень важны соблюдение диеты и потребление большого количества жидкости.

Люди с болезнями легких могут освоить специальные упражнения и дыхательную технику, которые снимают напряжение, увеличивают эффективность работы дыхательной мускулатуры и обеспечивают максимальное функционирование легких.

ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН

Варикозное расширение вен — заболевание, выражающееся в увеличении их размеров, изменении формы и уменьшении эластичности.

Чаще всего поражаются вены нижних конечностей. Расширенные вены просвечивают под кожей в виде узлов. Скорость тока крови в расширенных венах замедляется, что нередко приводит к образованию в них тромбов. Нарушение питания кожи может привести к возникновению трофических язв.

Симптомы. Чувство тяжести в месте пораженной вены, отек, судороги в икроножных мышцах.

Традиционные методы лечения

В начальной стадии болезни ноги бинтуют эластичным бинтом, используют эластичные чулки. В тяжелых случаях пораженную вену удаляют.

ВЕСНУШКИ

Веснушки — мелкие желтовато-коричневые пятна, появляющиеся в основном на лице, груди, руках, спине.

Веснушки — проявление наследуемой особенности пигментации кожи. Появляются они обычно в 5—6-летнем возрасте, после 30 лет количество веснушек уменьшается. Веснушки становятся ярче весной, под воздействием солнечных лучей.

Традиционные методы лечения

Для удаления веснушек используют отшелушивающие мази и кремы, для профилактики перед выходом на улицу наносят на лицо солнцезащитные кремы.

ВОСПАЛЕНИЕ ПРИДАТОЧНЫХ ПАЗУХ НОСА, ИЛИ СИНУСИТ

Различают воспаление слизистой оболочки гайморовой пазухи (гайморит), воспаление лобной пазухи (фронтит), воспаление в клетках решетчатой кости (этмоидит) и воспаление основной пазухи (офенондит).

Острое воспаление гайморовой пазухи часто возникает во время насморка, гриппа, кори, скарлатины и других инфекционных заболеваний.

Симптомы. Одностороннее закладывание носа, слизистые или гнойные выделения, снижение или потеря обоняния.

Ощущение распирания в области щеки или лба. Боль при надавливании в области верхнечелюстной или лобной пазухи. Иногда беспокоят зубные боли.

Может появиться отечность в области пораженной пазухи. Температура повышается.

Традиционные методы лечения

Постельный режим, при температуре — прием внутрь ацетилсалициловой кислоты, капли в нос. Для того чтобы капли попали в средний носовой ход (куда открываются пазухи), голову больного следует запрокинуть и повернуть в сторону пораженной пазухи. Кроме того, применяют тепло на область щеки или лба.

ВЫВИХ СУСТАВА

Вывих сустава — травматическое повреждение сустава, в результате чего суставные поверхности смещаются и

полностью теряют соприкосновение, а суставная сумка разрывается.

Симптомы. Сильная, резкая боль в области вывихнутого сустава, усиливающаяся при попытке движения в суставе.

Отсутствие или ограниченность движений в суставе.

При вывихе движения в суставе нарушаются сразу, этим вывих отличается от ушиба, при котором боли и нарушение функции нарастают постепенно.

Обычно больной не даст дотрагиваться до поврежденного участка. При осмотре можно выявить деформацию поврежденного сустава.

Окончательно установить вывих и точно определить взаимное положение смещенных суставов позволяет рентгенологическое исследование.

Традиционные методы лечения

Необходимо как можно скорее вправить вывих. Вправление вывиха производят по определенному способу для каждого сустава. После вправления вывиха на 3 недели накладывают фиксирующую гипсовую лонгетку, а затем назначают массаж и лечебную гимнастику.

ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС

Выпадение волос может быть вызвано многими факторами: нарушением деятельности желез внутренней секреции, перенесенными тяжелыми инфекционными заболеваниями, нервными потрясениями, сбоями в работе волосяной части головы, нехваткой в организме веществ, необходимых для роста волос (например, кремния), злоупотреблением средствами для мытья, окраски и завивки.

ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА, ЖАР, ЛИХОРАДКА

Повышенная температура тела, свыше 37°C, является защитной реакцией организма на многие заболевания. При лихорадке усиливается обмен веществ, ускоряются процессы образования антител, борющихся с инфекцией, и удаления шлаков.

Вирусная инфекция иногда может привести к понижению температуры, но гораздо чаще повышает ее — иногда даже до 40,5°C. Причинами устойчиво высокой температуры могут быть вирусные и бактериальные инфекции, например, простуда, ангина, острый отит, кишечные и мочевые инфекции, ветряная оспа, эпидемический паротит (свинка), корь, воспаление легких, аппендицит, менингит и др.

При различных заболеваниях лихорадочные состояния протекают по-разному: температура может быть высокой постоянно, возможны ее значительные колебания в течение суток.

Традиционные методы лечения

Умеренно высокую температуру, хорошо переносимую больным, снижать с помощью лекарственных средств не следует. В случаях сильной лихорадки, а также при дыхательной недостаточности и истощающих заболеваниях применяют жаропонижающие средства: аспирин, амидопирин. Лечение должно быть направлено на основное заболевание.

ГАСТРИТ

Гастрит — это воспаление слизистой оболочки желудка. Воспалительный процесс развивается вследствие

повреждения этой оболочки и может протекать в острой и хронической формах.

Острый гастрит характеризуется внезапным появлением и выраженностью симптомов. Продолжительность заболевания составляет 2—4 дня. Причинами острого гастрита могут быть бактериальная и вирусная инфекции; грубые погрешности в питании; применение таких медицинских препаратов, как аспирин или стероиды; употребление чрезмерного количества алкоголя. Нередко выяснить причины этого расстройства не удастся.

Симптомы. При остром гастрите отмечаются ощущение дискомфорта и боли в животе, снижение аппетита, тошнота, рвота, иногда — головные боли и повышение температуры.

Традиционные методы лечения

В остром периоде заболевания поддерживаются от приема пищи до тех пор, пока не произойдет самостоятельное заживление слизистой желудка и не исчезнут симптомы; разрешается питье (чай, боржоми).

После этого постепенно возобновляют обычный прием пищи: сначала с соблюдением щадящей диеты, потом, когда слизистая оболочка желудка полностью восстанавливается, увеличивая количество потребляемых продуктов.

Хронический гастрит характеризуется продолжительным, упорным течением и рецидивами.

В результате хронического гастрита наступает стойкое повреждение слизистой оболочки желудка. Хронический гастрит может развиваться вследствие других заболеваний: болезней почек и печени; язвенной болезни; сахарного диабета или систематического злоупотребления алкоголем.

Другимиотягчающими факторами являются: продолжительное употребление острой и раздражающей пищи; дефицит витаминов или длительное лечение некоторыми препаратами, в частности аспирином, ибупрофеном, стероидными гормонами и отдельными антибиотиками.

Выделяют хронический гастрит с нормальной и повышенной секрецией (повышенной кислотностью) — гиперацидный и с секреторной недостаточностью (пониженной кислотностью) — гипоацидный гастрит.

Симптомы. При гастрите с повышенной кислотностью отмечаются изжога, отрыжка кислым, иногда рвота. Больных беспокоят боли в подложечной области, ночные и голодные боли. У страдающих хроническим гастритом с пониженной кислотностью наблюдаются неприятный вкус во рту, слюнотечение, тошнота, чувство переполнения в подложечной области, признаки анемии, снижение аппетита и веса, диспепсические расстройства.

Традиционные методы лечения

Основные методы лечения: сокращение или исключение употребления алкоголя и кофеина, а также острой пищи; отказ от курения и использование препаратов, уменьшающих диспепсические явления и изжогу. Может потребоваться назначение витаминных препаратов. В некоторых случаях показано применение лекарственных средств.

ГЕМОРРОЙ

Геморрой — это расширение геморроидальных венозных сплетений под кожей в области заднего прохода и под слизистой оболочкой нижнего отдела прямой кишки и застой крови в

них. Причинами заболевания являются врожденная слабость венозного аппарата, малоподвижный образ жизни, нарушение функций желез внутренней секреции, тяжелая физическая работа, кишечные заболевания, алкоголизм, злоупотребление слабительными препаратами и инфекции.

Обострению заболевания способствуют запоры, переедание, беременность, старение. Различают наружный и внутренний геморрой.

Симптомы. Боль при дефекации, чувство тяжести, жжение, зуд в области заднего прохода, кровотечение или примесь крови в каловых массах. Выпадение геморроидальных узлов.

Традиционные методы лечения

Диета, предупреждающая развитие запоров, тщательный туалет заднего прохода после каждой дефекации, клизмы с ромашкой, обезболивающие и противовоспалительные свечи. В тяжелых случаях необходима операция.

ГЕПАТИТ

Гепатит — это воспаление печени. Существует несколько типов этого заболевания. В большинстве случаев возбудителем гепатита является вирус. Вместе с тем заболевание может развиваться и в результате общих реакций организма на некоторые препараты, являющиеся для него токсинами или аллергенами.

Такие реакции могут возникать на различные химические вещества, например, соединения металлов, растворители или алкоголь.

При гепатите происходят отек, воспаление и отмирание клеток ткани печени. К счастью, здоровая печень, не подвергавшаяся ранее вредным разру-

шающим воздействиям или заболеваниям, сохраняет способность к воспроизведению клеток и замещению омертвевшей ткани новой.

Иногда печень не может самостоятельно справиться с инфекцией, и тогда вирус гепатита остается в ней в жизнеспособном состоянии в течение продолжительного времени и даже на протяжении всей жизни человека. Таких людей называют носителями вируса гепатита. У них могут обнаруживаться или отсутствовать симптомы заболевания.

Независимо от этого носители вируса продолжают оставаться источником инфекции для окружающих. У некоторых из них возможно развитие хронического гепатита, характеризующегося прогрессирующим и неуклонным разрушением печени. Носители вируса гепатита и лица с хроническим гепатитом подвержены большому риску развития рака или цирроза печени.

В функции печени входят расщепление и нейтрализация лекарственных препаратов и других химических веществ, поступающих в кровь. Печень очищает и освобождает кровь от вредных веществ и примесей. В печени образуется множество белков и свертывающих факторов крови.

Благодаря печени поддерживается необходимый уровень сахара и жиров в крови и происходит образование желчи. Все перечисленные функции при гепатите могут нарушаться. С учетом этого лекарственные препараты назначают больным очень осторожно.

В процессе лечения осуществляется постоянный контроль за состоянием печени, чтобы не допустить серьезных нарушений ее функций — таких, которые могут привести к неожиданным кровотечениям, изменению уровня сахара в крови или образованию в ней токсичных продуктов. Тяжелые

нарушения функций печени могут закончиться комой и смертью.

Симптомы. Независимо от вызвавшей болезнь причины некоторые симптомы при всех типах гепатита одинаковы. К таким общим проявлениям болезни относятся потеря аппетита и симптомы, наблюдающиеся при гриппе: головные боли, повышение температуры, усталость, тошнота и рвота.

У некоторых людей отмечается окрашивание кожных покровов в желтый цвет (желтуха). Желтуха сопровождается выделением темной мочи и обесцвеченным стулом, болями в верхней правой части живота, болями в суставах и сыпью. У многих людей гепатит протекает бессимптомно или симптомы бывают выражены так незначительно, что эти люди и не подозревают у себя данного заболевания.

Гепатит А, также известный как эпидемический гепатит или инфекционный гепатит, вызывается вирусом гепатита А. Вирус распространяется через зараженные пищу и воду, а также через прямые контакты с жидкостями зараженного организма в основном из-за несоблюдения правил санитарии (плохо вымытые руки и др.). Сильнейшие вспышки инфекции случаются среди детей и молодых людей в общественных местах — в школах и других заведениях.

Симптомы. Больной гепатитом А чувствует жар, тошноту, у него бывают плохой аппетит, боли в животе и мышцах, головная боль, быстрая утомляемость, желтуха. Начальные симптомы заболевания обычно отмечаются спустя 30 дней после внедрения вируса в организм.

Однако вирус обнаруживается в кале инфицированных лиц в пределах 2 недель, предшествующих развитию

желтухи — очевидного симптома поражения печени. Период заболевания, когда люди не знают, что они уже инфицированы, является наиболее опасным с точки зрения передачи инфекции для окружающих.

Гепатит А редко имеет смертельный исход, и болезнь обычно протекает без длительных осложнений. Гепатит А не приводит к хроническому гепатиту или раку печени.

Традиционные методы лечения

Лечение поддерживающее, с применением жаропонижающих и болеутоляющих лекарств; предписывается продолжительный отдых, пока болезнь не пройдет сама по себе.

Вакцины от гепатита А нет, но инъекции иммуноглобулина очень действенны для предотвращения болезни у людей, незадолго до этого подвергшихся инфицированию вирусом гепатита А.

Однако иммуноглобулин не обеспечивает защиту на всю жизнь. У переболевших гепатитом А обычно вырабатывается иммунитет против будущих заражений.

Гепатит В вызывается вирусом гепатита В. Эту болезнь нередко называют также сывороточным гепатитом, потому что раньше полагали, что он распространяется только через зараженную кровь.

В настоящее время известно, что заражение может происходить через другие жидкости организма, такие, как слюна, сперма, жидкость, выделяемая шейкой матки. По этой причине гепатит В классифицируется и как болезнь, передаваемая половым путем. Новорожденные могут быть инфицированы вирусом гепатита В через плаценту матери.

Симптомы. На ранней стадии гепатит В обычно развивается очень медленно. Симптомы болезни появляются только через несколько месяцев. Гепатит В поражает печень, вызывая ее воспаление и нарушение функций. Иногда инфекция проявляется так слабо, что не распознается как болезнь. Наиболее обычные симптомы — желтуха, общее недомогание, боли в желудке, сыпь, которая иногда сопровождается зудом.

Хотя большинство людей выздоравливают после этой формы гепатита без стойких повреждений печени, приблизительно у одного из 10 человек развивается хронический гепатит или он становится носителем вируса. Гепатит В может иметь смертельный исход, если он приобретает молниеносный характер течения, а при переходе в хроническую форму — вызвать развитие цирроза печени.

Традиционные методы лечения

Полупостельный режим, диета, обильное питье. При хроническом гепатите диета с достаточным содержанием белков и витаминов, особенно группы В и витамина С. Воздержание от алкоголя. Относительно успешное лечение хронического гепатита типа В связывается с применением интерферона. Это лекарство способно уничтожить ряд вирусов.

Возбудителем **гепатита С** является один из нескольких вирусов гепатита С. В настоящее время возникновение этого типа заболевания чаще всего связывают с переливанием инфицированной крови. Симптомы, как правило, появляются спустя 50 дней после заражения. Люди, инфицированные этими вирусами, в значительной степени подвержены опасности развития необ-

ратимых повреждений печени (цирроз) или рака. Некоторые из них становятся носителями вируса. Относительно успешным является лечение интерфероном, который уничтожает и ряд других вирусов.

ГИНГИВИТ

Гингивит — воспаление слизистой оболочки десны. Чаще всего причиной развития заболевания являются травмирующие факторы: отложение зубного камня, протезы, коронки, ранения слизистой.

Гингивит может быть также симптомом витаминной недостаточности или заболеваний других органов и систем — желудочно-кишечного тракта, крови и т.д. Гингивит делится на острый и хронический.

Симптомы. Острый гингивит проявляет себя болью, усиленным слюноотделением, неприятным запахом изо рта. Хронический гингивит проходит медленно, для него характерны кровоточивость, синюшность и разрыхление десен.

Традиционные методы лечения

Устранение общих причин и местных раздражений (зубной камень, острая пища). Полоскание рта дезинфицирующим раствором.

ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ

Заболевание, характеризующееся устойчивым повышением артериального давления. Нормальным считается давление: систолическое (верхнее) — до 140 мм рт. ст., диастолическое (нижнее) — до 90 мм рт. ст.

Рост давления обусловлен усилением работы сердца и сужением некоторых сосудов как ответ на повышение активности тех или иных частей нервной системы.

Как правило, давление повышается в моменты сильных физических нагрузок и при эмоциональном напряжении и возвращается к норме через какое-то время после прекращения действия нагрузки.

Устойчивое повышение давления, сохраняющееся и в отсутствие нагрузок, уже является гипертонической болезнью (ГБ). Принято различать три стадии развития ГБ.

I стадия — давление повышается до 160—170/90—100 мм рт. ст., уровень давления неустойчив. Больные жалуются на головную боль, бессонницу, повышенную утомляемость.

II стадия — давление устойчивое и удерживается в пределах 180—200/105—110 мм рт. ст. На этой стадии часто возникают гипертонические кризы.

III стадия — давление достигает 200—230/115—120 мм рт. ст. или выше. На этой стадии происходят органические изменения в сосудах и органах.

Внезапное повышение артериального давления происходит чаще всего из-за неожиданного возрастания в крови количества сосудосужающих веществ, поставляемых нервной и эндокринной системами.

Повышенное давление крови может иметь и другие причины: ослабление работы почек, повреждение печени или эпителиальных всасывающих волосков тонкого кишечника, ослабление функции сосудов (повреждение мембранных свойств сосудов), повышенный уровень сахара в крови и др.

Симптомы. Головная боль, головокружение, приливы крови, кровоте-

ГЛАУКОМА

чение из носа, подташнивание — вот основные симптомы гипертонии. Но чаще всего гипертония протекает бессимптомно, за что ее и называют «молчаливым убийцей». Известно, что более половины людей и не подозревают, что у них повышенное кровяное давление.

Традиционные методы лечения

Заболевание следует лечить комплексно.

Прежде всего следует снизить вес, изменить образ жизни и рацион питания, отказаться от курения, регулировать физические нагрузки, постараться уменьшить стрессовые ситуации, сократить потребление соли, алкоголя и некоторых лекарств.

Если врач выписал лекарство от гипертонии, его надо принимать даже при исчезновении симптомов.

ГИПОТОНИЯ

Артериальная гипотония характеризуется устойчивым понижением давления крови, ниже 100/60 мм рт. ст. Гипотония чаще проявляется в молодом возрасте, она может возникнуть под влиянием острых и хронических инфекций, аллергии, физического и психоэмоционального напряжения. Хроническая гипотония может быть симптомом различных заболеваний.

Симптомы. Вялость, апатия, слабость, головная боль, ухудшение памяти, нехватка воздуха в состоянии покоя, одышка, нарушения менструального цикла у женщин и половой функции у мужчин.

Традиционные методы лечения

Лечение основного заболевания.

Глаукома — это повышенное давление внутри глаза. Существуют первичная и вторичная формы глаукомы. Первичная связана с нарушением оттока внутриглазной жидкости, вторичная представляет собой осложнение ряда заболеваний. Глаукома приводит к полной или частичной слепоте.

При любой форме глаукомы раннее лечение может уменьшить внутриглазное давление и поддерживать его в нормальных пределах. Тем самым снижается до минимума вредное воздействие на сетчатку и зрительный нерв.

Симптомы. Глаукома, как правило, развивается медленно и незаметно. Поэтому ко времени появления симптомов хроническое повреждение глаз может быть уже довольно значительным. Возможно сужение поля зрения, проявляющееся как туннельное видение, которое может развиваться до полной утраты зрения. Острый приступ глаукомы сопровождается резкой болью в глазу, в области лба, ухудшением общего состояния, появлением тошноты, рвоты.

Традиционные методы лечения

В зависимости от формы глаукомы лекарства применяют внутрь, используют глазные капли, лазерную хирургию и обычные хирургические методы.

ГЛИСТЫ, ИЛИ ГЕЛЬМИНТОЗ

Глисты (гельминты) — паразитические черви, живущие в организме человека, вызывающие болезненные поражения отдельных органов или общее нарушение здоровья. Проявление болезни может быть различным, оно

зависит от вида глистов, места их локализации в организме человека, количества. Наиболее часто у человека встречаются следующие виды: острицы, аскариды, солитер и лямблии (печеночные глисты).

Симптомы. Потеря веса, общее недомогание, головокружение, раздражительность.

При паразитировании глистов в кишечнике возникают запоры, поносы, тошнота, режé рвота, могут быть отеки, желтушность кожи, кашель, насморк.

У детей, болеющих гельминтозом, часто наблюдаются отставание в развитии, задержка роста, полового развития, расстройство памяти и т.д.

Традиционные методы лечения

Обычно назначают противоглистные препараты, однако при некоторых гельминтозах применяют, и хирургические методы.

ГЛОМЕРУЛОНЕФРИТ

Гломерулонефрит — воспаление почечных клубочков. Этот вид заболевания особенно часто встречается у детей в возрасте от 5 до 10 лет, чаще у мальчиков.

Нередко воспалительный процесс развивается после ранее перенесенной (обычно в течение нескольких предшествующих недель) инфекции.

Самыми распространенными инфекциями, после которых возникает подобный постинфекционный гломерулонефрит, являются стрептококковый фарингит (стрептококк глотки) и импетиго.

Системные заболевания, как, например, диабет, также могут способствовать развитию гломерулонефрита.

Точные причины заболевания остаются неясными.

Однако существует точка зрения, согласно которой гломерулонефрит представляет собой иммунно-аллергическую реакцию организма на вредные вещества. Эта реакция проявляется отеком и накоплением продуктов жизнедеятельности клеток (включая белые клетки крови — лейкоциты) в почечных клубочках. С развитием этих расстройств ограничивается кровоток в клубочках и уменьшается объем выделяемой мочи. Сокращение объема мочи происходит вследствие усиления обратного всасывания натрия и воды. Задержка воды приводит к увеличению объема крови, циркулирующей в сосудах, повышению кровяного давления и дополнительной нагрузке на сердце. Избыток жидкости переходит в ткани и вызывает развитие отеков. Скопление жидкости в легких сопровождается нарушениями их функций. Из-за отека клубочковой ткани возникают нарушения ее проницаемости, поэтому крупные частицы крови (белые и красные клетки) проникают в нефроны и могут выделяться вместе с мочой. Гломерулонефрит может протекать в острой (с внезапным началом и выраженными симптомами) и хронической (неярко выраженной, но продолжительной) формах.

Симптомы острого гломерулонефрита. Эта форма гломерулонефрита характеризуется внезапным началом и проявляется кровью в моче (гематурия), уменьшением количества выделяемой мочи, повышением артериального давления, неприятными ощущениями в области живота, отеками, раздражительностью. Могут иметь место также повышение температуры и головная боль. При исследовании мочи под микроскопом в ней может обнаруживаться белок.

Традиционные методы лечения

Больные острым гломерулонефритом нуждаются в госпитализации. Им требуются полный покой и тщательное медицинское наблюдение ввиду возможности развития осложнений, таких, как снижение сердечной деятельности, почечная недостаточность и нарушения водного обмена. В период максимальной выраженности расстройств осуществляется медикаментозное снижение кровяного давления. Иногда назначается специальная диета. В течение короткого времени может применяться гемодиализ. Острый гломерулонефрит встречается редко. У большинства наступает полное выздоровление.

Симптомы хронического гломерулонефрита. Как и острая форма, хронический гломерулонефрит проявляется отеками, повышенным давлением, изменениями в составе мочи. При хроническом гломерулонефрите происходит постепенное прогрессирующее разрушение почечных клубочков. Результатами заболевания являются полное разрушение почечной ткани и почечная недостаточность.

Традиционные методы лечения

Больным назначают препараты для снижения кровяного давления. Применяются различные варианты диет, в том числе с ограничением натрия и калия. Проводится почечный диализ. Может потребоваться трансплантация почки.

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Головная боль сама по себе не заболевание, а симптом, причем симптом очень большого круга заболеваний.

Так, голова может болеть при гриппе, при других инфекционных или простудных заболеваниях. Если головная боль сопровождается повышением температуры или напряжением мышц шеи, или если при опускании подбородка к груди появляются боли в области шеи, то это может свидетельствовать о возможности менингита.

Головную боль может вызвать повышение внутричерепного давления из-за травмы головы. В этом случае боль обычно сопровождается головокружением и рвотой.

Головная боль может быть признаком высокого артериального давления. Проверьте давление, особенно если голова сильнее болит по утрам.

Головная боль при опухоли мозга бывает постоянной и сильной.

Вообще постоянно повторяющаяся головная боль может свидетельствовать о серьезном заболевании.

В этом случае необходимо обратиться к врачу и пройти медицинское обследование, чтобы выявить причину расстройства.

Если же вы практически здоровы и головная боль без каких-либо сопутствующих симптомов у вас появляется лишь эпизодически, она может быть вызвана эмоциональным перенапряжением.

Традиционные методы лечения

При эпизодической головной боли вполне эффективны лекарства, продающиеся без рецепта (анальгин, парацетамол, ибупрофен и др.).

ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ

Головокружение вызывается нарушениями работы вестибулярного аппарата. Если головокружение не имеет

ДИСКИНЕЗИЯ ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Дискинезия желчевыводящих путей и желчного пузыря — это функциональное расстройство двигательной функции желчного пузыря и внепеченочных протоков.

Причины заболевания — нарушение функции центральной нервной системы, различные болезни внутренних органов, перенесенные инфекции, нарушения режима питания, интоксикация организма и аллергия. Различают гипотоническую и гипертоническую формы дискинезии желчного пузыря. В первом случае пузырь плохо сокращается и желчь из него постоянно вытекает. Во втором — пузырь сокращен и не выделяет желчи.

Симптомы. Периодические боли в правом подреберье, ноющие, колющие или схваткообразные, отдающие в правую лопатку, плечо, спину. Иногда возможна кратковременная желтуха.

Традиционные методы лечения

Соблюдение режима питания, лечение основного заболевания, ставшего причиной дискинезии, устранение нервного напряжения.

ДИСМЕНОРЕЯ, ИЛИ БОЛЕЗНЕННЫЕ МЕНСТРУАЦИИ

Наблюдаются в основном у молодых женщин, часто при бесплодии. Боли появляются за 1—2 дня до наступления менструации и продолжаются первые 2 дня, реже — до конца месячных. Они могут возникнуть при воспалительных заболеваниях половых ор-

определенной причины, например, гипертонии, атеросклероза, травмы головы, то не исключено, что оно обусловлено вирусной инфекцией внутреннего уха.

Головокружения иногда наблюдаются у совершенно здоровых людей — при резкой перемене положения тела, а также при кружении, качании, езде в транспорте, на море.

ГРИБКОВЫЕ ПОРАЖЕНИЯ КОЖИ, ИЛИ МИКОЗЫ

Микозы вызывают растительные микроорганизмы — грибы.

Заражение грибами происходит либо от больного человека или животного, либо через предметы, бывшие в употреблении у больных.

Поражаются обычно кожа стоп, ладоней, ногти, волосы.

Симптомы. При поражении грибами кожи сначала появляются пузырьки величиной с горошину, постепенно они расширяются, иногда захватывая всю поверхность стопы или ладони.

У большинства больных отмечается зуд. При поражении грибами ногтей у свободного края ногтя появляется желтое пятно или полоска.

Затем ногтевая пластина утолщается, приобретает серо-желтую окраску, легко крошится.

При длительном течении болезни ногти могут практически разрушиться. При поражении волос на голове появляются шелушащиеся очаги, волосы становятся ломкими.

Традиционные методы лечения

Назначаются противогрибковые препараты внутрь и наружно.

ганов, а также при повышенной возбудимости нервной системы.

Симптомы. Боль внизу живота, головная боль, головокружение, тошнота, рвота и т.д.

Традиционные методы лечения

При дисменорее, вызванной воспалительным процессом, лечение направлено на устранение основного заболевания. При повышенной возбудимости нервной системы рекомендованы рациональный режим труда и отдыха, успокаивающие препараты. Для снятия боли применяют анальгетики.

ДУОДЕНИТ

Пищевые отравления, злоупотребление острой пищей в сочетании с приемом крепких алкогольных напитков приводят к дуодениту — острому воспалительному заболеванию двенадцатиперстной кишки. Заболевание может перейти в хроническую форму.

Симптомы. Боли в подложечной области, неприятный вкус во рту, общий дискомфорт, тошнота, рвота, обильное слюнотечение, головная боль, общая слабость.

Традиционные методы лечения

Назначают вяжущие и обволакивающие препараты, щадящую диету.

ЖЕЛЧНОКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

Желчнокаменная болезнь характеризуется образованием камней в желчном пузыре. Заболеванию способствуют нарушение обмена веществ, неправильное питание, генетическая предрасположенность, инфекции.

Симптомы. Основным проявлением заболевания являются боли в правом подреберье. Может развиваться печеночная колика — резкая колющая боль, отдающая в правую лопатку, правое плечо, реже — в поясницу. Печеночная колика часто сопровождается тошнотой, рвотой. Иногда желчнокаменная болезнь протекает без симптомов и обнаруживается только при ультразвуковом исследовании.

Традиционные методы лечения

Лечение чаще всего хирургическое.

ЗАДЕРЖКА (ОТСУТСТВИЕ) МЕНСТРУАЦИИ, ИЛИ АМЕНОРЕЯ

Физиологическая аменорея наблюдается до наступления половой зрелости, во время беременности и иногда во время кормления грудью, а также в пожилом и старческом возрасте (менопауза).

Патологическая аменорея имеет место при пороках развития половой системы, различных эндокринных заболеваниях, инфантилизме, при ряде поражений нервной системы, при психических потрясениях. Аменорею вызывают и некоторые гинекологические заболевания, хирургическое удаление матки или яичников, острые инфекции и хронические заболевания, отравления тяжелыми металлами, воздействие на яичники радиационного излучения.

Симптомы. Отсутствие менструаций в течение 6 месяцев и более.

Традиционные методы лечения

Лечение направлено на устранение причин аменореи.

ЗАДЕРЖКА МОЧИ

Задержка мочи может происходить при закупорке мочеточника камнями, сдавливании его опухолью, рубцами и т.д. Реже это наблюдается при кровопотере, лихорадочном состоянии, обезвоживании организма, в результате поражения центральной нервной системы, а также при воспалительных процессах в прямой кишке. При хронической задержке мочеиспускания нужно обязательно обследоваться у уролога.

Симптомы. При острой задержке исчезает способность к самостоятельному мочеиспусканию. Ощущаются болезненные позывы, чувство переполненности мочевого пузыря, боль в надлобковой области и промежности. Дыхание поверхностное, на коже выступает холодный пот, нередко возникает озноб. Задержка мочи вызывает растяжение стенок мочевого пузыря и сильные боли.

Традиционные методы лечения

Больного нужно доставить в стационар, где ему выпустят мочу катетером.

В качестве первой помощи следует дать больному выпить холодной воды, положить теплую грелку на промежность, создать звук падающей струи воды, поставить небольшую очистительную клизму.

ЗАПОР

Запор — отсутствие опорожнения кишечника в течение нескольких дней или затрудненный стул. Обычно запором считается отсутствие стула в течение двух дней и более. Запор является симптомом многих заболеваний: опу-

холи толстого кишечника, непроходимости тонкого кишечника, а также временных нарушений двигательной функции кишечника. Запор может возникнуть и у здорового человека, например, во время длительной поездки, при смене привычной обстановки, изменении жизненного ритма, — в этом случае он продолжается недолго.

Запор может быть и самостоятельным заболеванием, в основе которого лежит нарушение привычки ежедневного опорожнения кишечника. Его причиной является постоянное подавление позывов к дефекации.

Традиционные методы лечения

При отсутствии органического заболевания, требующего специального лечения, терапия запоров сводится к назначению правильного пищевого режима. Рекомендуется активный образ жизни с обязательным включением гимнастики. Могут употребляться слабительные: ревеня, препараты крушины, регулакс, слабительный чай, настой сены.

Рекомендации по питанию:

- Пища должна содержать черный хлеб, овощи, кислое молоко.
- Рекомендуется употребление натощак простокваши, кефира без сахара и хлеба, холодной воды.
- Послабляющее действие оказывает употребление в пищу хорошо сваренной свеклы с растительным маслом.

ИЗЖОГА

Изжога — чувство жжения под ложечкой, возникающее вследствие забрасывания кислого содержимого желудка в пищевод.

Изжога может сопутствовать гастриту с повышенной кислотностью, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, холецистититу, токсикозу беременных, встречается при диафрагмальной грыже, непереносимости некоторых пищевых веществ. Если изжога сочетается с отрыжкой, то это может быть признаком гастрита или язвенной болезни желудка. Если боль усиливается в лежащем положении, то, вероятно, проблема в пищеводе.

Традиционные методы лечения

Облегчить состояние помогают не всасывающие антацидные средства: маалокс, альмагель, фосфалюгель и др. Их принимают каждые 2—3 часа. Если боль не проходит, можно принять циметидин, продающиеся без рецепта; в качестве антацидного средства используют обезжиренное молоко.

ИКОТА

Икота — судорожное сокращение диафрагмы, которое вызывает сильный вдох с характерным звуком. Это рефлекс на удаление газов из желудочно-кишечной системы.

Икота может стать следствием переедания, переохлаждения, принятия чрезмерных доз алкоголя, нервного шока. Длительная упорная икота может быть симптомом какого-то заболевания головного и спинного мозга, инфаркта миокарда, инфекционного заражения.

Традиционные методы лечения

Обычно икота проходит сама. При повторяющейся, изматывающей икоте, обусловленной заболеванием, лечение направлено на это заболевание. Могут

быть назначены лекарственные препараты, иногда проводят новокаиновые блокады.

ИМПОТЕНЦИЯ

Импотенция — половое бессилие, неспособность совершать половой акт. Импотенция может быть абсолютной, временной и относительной. Абсолютной считается импотенция, когда мужчина проявляет полное половое бессилие.

Относительная и временная импотенция наступают периодически и при определенных обстоятельствах.

Импотенция может быть вызвана разными причинами: недоразвитием половых желез, отсутствием половых гормонов, нервно-психическими расстройствами, сахарным диабетом, гипотонией и т.д. Злоупотребление алкоголем и курением тоже может привести к импотенции.

Симптомы. Импотенция выражается отсутствием у мужчины полового влечения, возбуждения, нарушением эрекции и эякуляции (семяизвержения).

Традиционные методы лечения

Лечение импотенции направлено на устранение ее причины. При психических нарушениях основным методом является психотерапия, вспомогательно назначают лекарственные препараты.

ИНСУЛЬТ

Инсульт — острое нарушение кровообращения в головном мозге. Происходит, когда кровь, проходя через артерию в головной мозг, закупоривает ее, лишая клетки мозга снабжения

кислородом и питательными веществами.

Это может быть результатом атеросклероза, сузившего артерию в точке полной блокады, или следствием закупорки артерии сгустком крови, частью бляшки или другим твердым телом, которое попало в артерию через систему кровообращения из другой части организма; к этому может привести разрыв артерии внутри мозга.

Разрыв артерии в мозге может быть вызван высоким кровяным давлением, особенно если сосуды затвердели вследствие атеросклероза или черепной травмы.

Какова бы ни была причина, при инсульте необходимо срочное медицинское вмешательство. Инсульт может привести к смерти или к хронической инвалидности.

Симптомы. Проявления инсульта зависят от того, какая область головного мозга им поражена. Соответственно нарушаются функции, которые контролируются этой областью.

Возможны потеря мышечного контроля над какой-либо частью тела или большая слабость и паралич одной стороны тела.

Могут быть нарушены способность говорить и понимать речь. Люди, пораженные инсультом, часто проявляют растерянность, беспомощность, эмоциональную неустойчивость.

Традиционные методы лечения

Лучший способ избежать инсульта — это профилактика атеросклероза и других сердечно-сосудистых заболеваний. Здесь важны контроль кровяного давления и проверка на диабет.

При лечении и реабилитации некоторые последствия инсульта могут быть облегчены, а другие полностью устранены.

У многих людей, однако, отдельные физические или неврологические недостатки остаются до конца жизни.

Что предпринять до прихода врача:

- Уложить больного в постель, приподняв ему голову.
- Открыть окно и проветрить помещение.
- К голове приложить пузырь со льдом или полотенце, смоченное в холодной воде (если поражена параличом правая сторона, то лед надо прикладывать к левой, и наоборот).
- К ногам приложить грелку с горячей водой или поставить горчичники на икры.
- Следить за дыханием больного: у пораженного инсультом может застыть язык или начаться рвота, необходимо освободить проход для свободного дыхания.
- Если больной может глотать, то надо дать ему успокоительные и снижающие давление средства.
- Лицо и грудь полезно обрызгивать холодной водой.

ИНФАРКТ МИОКАРДА

Инфаркт миокарда — заболевание, обусловленное поражением сердечной мышцы — миокарда вследствие закупорки коронарной артерии или одной из ее ветвей.

Полная закупорка артерии может произойти в результате атеросклероза, образования сгустка крови или отделения частицы холестерина бляшки, которая застревает в артерии.

Часть сердечной мышцы, обслуживаемой этой артерией, не получает кислорода и питательных веществ, что

ведет к ее ослаблению или гибели, — процесс, известный как инфаркт.

В большинстве случаев инфаркт вызывает сильную боль, похожую на боль при ишемической болезни сердца; однако некоторые люди переживают слабые инфаркты, не подозревая об этом или просто не обращая внимания на их симптомы.

Симптомы. Удушающая боль при инфаркте обычно начинается внезапно, она не отпускает больного после отдыха или приема лекарств и все время усиливается.

Эти приступы не всегда связаны с физическим напряжением или стрессом, как при ишемической болезни, часто они возникают во время отдыха или даже сна.

Другие симптомы включают затрудненное дыхание, головокружение, тошноту и/или рвоту, бледность кожи и холодный пот.

Традиционные методы лечения

Инфаркт миокарда требует немедленного лечения. Если в первые часы после появления симптомов лечение не начато, может произойти необратимое повреждение сердечной мышцы.

Своевременное лечение способно предотвратить или минимизировать степень хронического повреждения сердца. Лекарства, растворяющие сгусток крови, или маленький баллон, вставляемый в заблокированный участок коронарной артерии, могут прочистить закупоренную артерию и тем самым восстановить кровообеспечение пораженной области. Невзирая на ситуацию и режим лечения, первые часы и дни после инфаркта являются критическими и требуют интенсивного лечения. При обширном инфаркте миокарда смерть может наступить, несмотря на предпринятое лечение.

ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА

Ишемическая болезнь сердца — патология сердца, заключающаяся в нарушении кровенаполнения сердца и проявляющаяся хроническими заболеваниями: кардиосклерозом, стенокардией и остро протекающим инфарктом миокарда.

Несоответствие в кровоснабжении сердца возникает в результате нарушения в работе артерий, питающих сердце, или вследствие поражения коронарных артерий (атеросклероз, закупорка кровяным сгустком).

Симптомы. Ишемическая болезнь может протекать и совсем бессимптомно или с теми же признаками, что и стенокардия: приступы боли за грудиной или в области сердца.

Традиционные методы лечения

Применяется комплексное индивидуальное лечение. Используются лекарственные препараты. В тяжелых случаях рекомендуется хирургическое вмешательство.

КАТАРАКТА

Катарактой называется помутнение хрусталика глаза. Катаракта может быть врожденной.

Другими причинами катаракты являются повреждения глаза, болезни (например, диабет), длительное употребление некоторых лекарств (например, стероидов), длительное пребывание на солнце.

Катаракта, развивающаяся с возрастом, называется старческой, и она наиболее типична.

Симптомы. Образование катаракты значительно ограничивает зре-

ние. Одним из симптомов является тусклое и неясное видение. Иногда становится белым и мутным зрачок.

Традиционные методы лечения

Хрусталик с катарактой можно удалить хирургически. Зрение можно корректировать очками или контактными линзами, а также с помощью имплантации хрусталика.

КАШЕЛЬ

Кашель — проявление многих заболеваний.

Кашель может появиться при простуде, бронхите, трахеите, плеврите, пневмонии и других легочных заболеваниях.

Традиционные методы лечения

Лечить нужно прежде всего основное заболевание, но одновременно можно облегчить его протекание, применяя средства от кашля.

КЛИМАКС У ЖЕНЩИН

Климакс обусловлен возрастной перестройкой организма, основную роль в которой играют центральная нервная система и эндокринные железы.

У женщин климактерический период обычно наступает в возрасте 45—50 лет. Он связан с угасанием гормональной деятельности яичников и снижением выработки полового гормона эстрогена. Соответственно происходит постепенное прекращение менструаций.

В климактерическом периоде выделяют две фазы. Первая — *пременопауза*. В этот период у женщины нару-

шается ритм менструации: у большинства увеличиваются интервалы между месячными и уменьшается интенсивность кровотечений, но у некоторых может происходить и наоборот. Во второй фазе менструации полностью прекращаются, и через год после последних месячных говорят о менопаузе.

В климактерическом периоде в связи со снижением содержания кальция в организме увеличивается риск остеопороза.

Симптомы. У некоторых женщин климакс протекает без выраженных расстройств. Но иногда его течение осложняется нарушениями функций нервной, сосудистой и эндокринной систем и сопровождается повышенной возбудимостью, плаксивостью, учащенным сердцебиением, чувством страха, нарушением сна, головокружением, приливами жара к голове и лицу, потливостью, мигренью, болями в области сердца. Климакс нередко сопровождается дисфункциональными маточными кровотечениями.

Традиционные методы лечения

При климактерическом неврозе назначают транквилизаторы, комплекс витаминов. При тяжелом течении показаны эстрогенные гормоны.

КЛИМАКС У МУЖЧИН

У мужчин климакс наступает в возрасте 50—60 лет. К этому времени уменьшается выработка полового гормона тестостерона, что ведет к нарушениям функций других желез — надпочечников, щитовидной железы, гипофиза.

Обычно климактерический период длится 2—4 года.

Симптомы. В ряде случаев могут появиться сердцебиение, повышение артериального давления, головокружение, ухудшение памяти, бессонница. Резко снижается работоспособность. Может наблюдаться ослабление потенции.

Традиционные методы лечения

Рекомендуются прием витаминов, общеукрепляющий режим. При патологическом течении климакса могут потребоваться гормональные препараты, антидепрессанты.

КОКЛЮШ

Коклюш — острое инфекционное заболевание, которое вызывается чрезвычайно заразной бактерией. Болезнь распространяется воздушно-капельным путем на расстоянии 2—3 м. Болеют чаще дети в возрасте от нескольких месяцев до 5—8 лет.

Перенесшие коклюш приобретают стойкий иммунитет, иммунитет можно получить и благодаря вакцинации. Вакцину коклюша часто вводят вместе с вакцинами дифтерии и столбняка детям до 7 лет.

Для детей старше 7 лет вакцину коклюша в комбинированную вакцину не добавляют, поскольку болезнь в этом возрасте уже не столь опасна.

Угрожающим жизни осложнением коклюша является пневмония. Кроме того, во время кашля напряжение тела настолько сильное, что это может вызвать грыжи, выпадение прямой кишки и кровоизлияние в мозг. В течение нескольких последующих лет у ребенка, перенесшего коклюш, появляется предрасположенность к другим заболеваниям дыхательных путей, сопровождающимся кашлем.

Симптомы. На первых порах коклюш выглядит как грипп или респираторная инфекция: краснота в горле, кашель, чиханье, слезящиеся глаза, легкий жар.

Через несколько недель кашель становится все более мучительным, приступы начинаются внезапно и повторяются по 40 и более раз в течение суток. Они часто сопровождаются рвотой. На последней стадии заболевания жар и другие симптомы проходят, но кашель остается.

Тяжелые приступы продолжаются, особенно по ночам. Ребенок кашляет по 8—10 раз, ни разу не передохнув, затем он наконец вздыхает, производя характерный судорожный и шумный звук. Эта стадия может продолжаться недели, но в конце концов приступы кашля слабеют.

Традиционные методы лечения

Назначают лекарственные препараты для отхождения мокроты. При тяжелой форме коклюш лечат антибиотиками.

КОЛИТ

Колит — воспаление слизистой оболочки толстой кишки. Различают острый и хронический колит.

Острый колит чаще всего вызывается дизентерийными микроорганизмами, сальмонеллами, стафилококками, стрептококками или возникает в результате воздействия на организм аллергенов или токсинов.

Симптомы. Схваткообразная боль в животе, вздутие, понос с примесью слизи, а иногда и крови, повышение температуры до 38—39°C. Может возникнуть рвота.

КОРЬ

Хронический колит может возникнуть вследствие острого воспаления или из-за наличия очагов инфекции в желчном пузыре, поджелудочной железе и других органах, а также при неполноценном питании, злоупотреблении острой пищей, алкоголем.

Симптомы. Плохой аппетит, тошнота, общее недомогание, метеоризм. Боли в животе часто не имеют четкой локализации, носят схваткообразный характер, сопровождаются сильными позывами к дефекации, отдают в поясницу, пах. Характер стула может меняться: то понос, то запор.

Традиционные методы лечения

Лекарственные препараты: антибактериальные, ферментные, обволакивающие, болеутоляющие.

Подбор индивидуальной диеты. Диета должна быть щадящей, богатой витаминами, полноценной.

КОНЪЮНКТИВИТ

Конъюнктивой называют соединительную оболочку, выстилающую веки и наружную сторону глаза.

Конъюнктивит — воспаление этой оболочки, возникающее вследствие попадания инфекции, химического раздражения, повреждения, аллергических реакций и других причин.

Симптомы. Краснота, зуд, боль в глазах, а также гнойные выделения из глаз.

Традиционные методы лечения

Конъюнктивит лечат антибиотиками и растворами для промывания глаз.

Корь — острая инфекционная болезнь, вызываемая чрезвычайно заразным вирусом, который распространяется путем прямых и косвенных контактов.

При кори очень важно оградить ребенка от заражения какой-либо другой болезнью, так как иммунитет у него ослаблен и процесс заражения может быть очень быстрым.

Осложнениями кори являются пневмония, которая становится причиной большого числа связанных с корью смертей, и энцефалит (воспаление и опухоль мозга), который может привести к необратимому повреждению мозга и к смерти.

Перенесшие корь приобретают стойкий иммунитет; однако иммунитет можно получить и путем вакцинации.

Симптомы. Ранние симптомы кори напоминают симптомы обычного гриппа — жар, мышечная боль, кашель, насморк и чувствительность глаз к свету. На 3—4-й день появляется красная сыпь: сначала на голове и на лице, а потом, в течение следующих 3 дней, она распространяется по всему телу. После этого жар спадает и сыпь становится коричневатой. В местах концентрации сыпи наблюдается шелушение кожи.

Традиционные методы лечения

Лечение направлено на поддержание защитных сил организма, пока болезнь протекает своим ходом. Назначают постельный режим и обильное питье. Очень важен правильный уход за кожей и слизистыми оболочками. Глаза ребенка нужно промывать 4—5 раз в день кипяченой водой или 1-процентным раствором борной ки-

слоты, но лицо при этом мочить нельзя. Ватным тампоном, смазанным вазелином, следует прочистить носовые ходы. Рот надо полоскать слабым раствором перманганата калия, а младенцам — прочищать рот тампоном, смоченным в растворе борной кислоты.

КРОВОТЕЧЕНИЕ

Кровотечение — это излияние (вытекание) крови из кровеносных сосудов при нарушении целостности их стенок.

По происхождению кровотечения бывают травматическими, вызванными повреждением сосудов, и нетравматическими, обусловленными разрушением сосуда каким-либо болезненным процессом или повышением проницаемости сосудистой стенки при некоторых заболеваниях. Кроме того, кровотечение сопровождается такие физиологические процессы, как менструация и роды. Особенно опасна кровопотеря у детей и стариков.

При некоторых заболеваниях, сопровождающихся пониженной свертываемостью крови (гемофилия, лучевая болезнь), любое, даже не очень обильное, кровотечение может стать опасным для жизни, если его не остановить в течение непродолжительного времени.

Кровотечение может быть наружным, когда кровь через рану кожи или слизистой оболочки полости рта или носа непосредственно поступает в окружающую среду, и внутренним, когда кровь изливается в полые органы.

Наружное кровотечение. При наружном *артериальном* кровотечении кровь имеет ярко-красный цвет и бьет сильной прерывистой струей.

При *венозном* кровотечении темно-вишневая кровь вытекает равно-

мерной струей, а при капиллярном кровь выделяется равномерно по всей поверхности раны (как из губки). *Смешанные наружные кровотечения* имеют признаки как артериального, так и венозного кровотечения.

Носовое кровотечение возникает при слабости стенок носовых сосудов, плохой свертываемости крови, гипертонической болезни, травмах лица и носа.

Кровеносные сосуды в носу расположены очень близко к поверхности, поэтому кровотечение может начаться при самом незначительном повреждении носа, а также при воспалении слизистой оболочки носа и энергичном сморкании (в этом случае лечить надо основное заболевание — простуду).

Кровь иногда идет из носа при пересыхании и растрескивании его слизистой оболочки, при сильном физическом переутомлении, высокой температуре, а также в результате аденоидных кровотечений.

Внутреннее кровотечение. При внутреннем кровотечении кровь поступает в полость тела или в полый орган: брюшную полость, желудок, кишечник, матку, мочевой пузырь. Внутренние кровотечения определить намного труднее, чем наружные. Они очень опасны, так как даже при относительно небольшом внутреннем кровотечении возможен летальный исход.

Для внутреннего кровотечения характерны бледность кожи, холодный пот, головокружение, сонливость, жажда, потеря сознания. Отмечаются ослабление и учащение пульса, резкое падение артериального давления.

Больного с внутренним кровотечением необходимо немедленно отправить в больницу.

Первая помощь при артериальном кровотечении

● Остановить кровотечение, прижав пальцем артерию выше места ранения.

● Закрывать рану стерильным бинтом. Если бинта нет, можно использовать чистую ткань.

● Наложить давящую повязку.

● При сильном кровотечении наложить резиновый жгут. Вместо жгута можно использовать ремень, веревку, кусок материи. Жгут накладывают выше места ранения не более чем на 2 часа летом и на 1 час зимой. К жгуту прикрепляют записку, в которой сообщают о времени наложения.

● При ранениях локтевой, подключичной, подмышечной и подколенной артерий конечность фиксируют для сдавливания сосудов.

Первая помощь при венозном кровотечении

● Поднять конечность, подложив под нее валик.

● Наложить давящую повязку.

Первая помощь при капиллярном кровотечении

● Обработать рану дезинфицирующим средством: йодом, водкой, спиртом. Не нужно заливать эти средства в рану, следует смазать кожу от края раны наружу.

● Наложить стерильную повязку.

● Обычно при капиллярном кровотечении кровь останавливается сама. Если рана продолжает кровоточить, наложить давящую повязку.

● Если в ране есть инородные тела, в повязке в месте их локализации следует сделать отверстие.

Первая помощь при носовом кровотечении

● Делать холодные компрессы или прикладывать лед к переносице. Таким способом можно остановить почти все носовые кровотечения, если для этого есть достаточно времени.

● Сидя, сдавить нос (ниже твердой его части) большим и указательным пальцами на 2—3 минуты. Не обязательно отклонять голову назад: это лишь изменит направление потока крови.

● Ввести в нос марлевый тампон, смоченный 3-процентным раствором перекиси водорода.

● Если кровотечение не останавливается, надо вызвать «Скорую помощь».

ЛАРИНГИТ

Ларингит — это воспаление гортани, возникающее чаще всего при острой респираторной вирусной инфекции, гриппе и других инфекционных заболеваниях, а также в результате перенапряжения голоса.

Симптомы. Изменение голоса от легкой охриплости до полной потери, кашель, сухость, саднение в горле. Иногда небольшое повышение температуры, головная боль.

Традиционные методы лечения

Домашний режим, молчание, согревающий компресс на шею, паровые ингаляции, отхаркивающая микстура. Избегать слишком холодной, горячей, острой пищи.

МАСТИТ

Мастит — воспаление молочной железы, возникающее в подавляющем большинстве случаев во время кормле-

ния грудью. Инфекция попадает в молочную железу чаще всего через трещины в соске.

Симптомы. Боль в груди, особенно при кормлении, лихорадка, повышенная температура, покраснение груди, может образоваться абсцесс.

Традиционные методы лечения

В случае мастита проводят лечение антибиотиками. Иногда требуется хирургическое вмешательство.

Профилактику мастита проводят до родов: обмывают грудь теплой водой и растирают махровым полотенцем.

Если соски вислые, следует массировать их.

Если у женщины слишком много молока, она должна перейти на умеренное питание, пока количество молока не уменьшится.

МЕТЕОРИЗМ

Метеоризм — вздутие живота вследствие избыточного скопления газов в кишечнике.

В некоторых случаях метеоризм может возникнуть при плохом всасывании газов кишечной стенкой.

Этот симптом наблюдается у больных с поражением тонкого и толстого кишечника, при циррозе печени, при сердечной недостаточности. Метеоризм может быть вызван также другими заболеваниями органов пищеварения.

Способствует метеоризму и употребление в пищу в больших количествах некоторых пищевых продуктов: картофеля, бобовых, молока, овощей.

Симптомы. Тяжесть и чувство распираания в животе, отрыжка, икота, схваткообразные боли.

Традиционные методы лечения

Проводят лечение основного заболевания. Назначают лекарственные препараты: реглан, церукал, ферменты. Как и при всех желудочно-кишечных заболеваниях, при метеоризме необходимо упорядочить питание и образ жизни.

МИОЗИТ

Миозит — воспаление мышц, возникшее в результате травм, поражения инфекцией, интоксикацией и др.

Симптомы. Миозит проявляется болями в мышцах, мышечной слабостью и уплотнением мышц.

Традиционные методы лечения

Лечение направлено на устранение основной причины заболевания, также используют сосудорасширяющие и болеутоляющие препараты.

МИОКАРДИТ

Миокардит — это воспаление сердечной мышцы. Заболевание может возникнуть в результате инфекции, реакции на лекарства, а также стать следствием ревматизма. Иногда причина остается неизвестной.

Симптомы. Миокардит может протекать без симптомов. Иногда симптомы легкие — слабость, повышенная утомляемость, жар, иногда тяжелые — застойная сердечная недостаточность и др.

Традиционные методы лечения

Миокардит лечат исходя из вызвавшей его причины. Обычно больному требуется госпитализация.

МОЛОЧНИЦА, ИЛИ ДРОЖЖЕВОЙ СТОМАТИТ

Молочница — грибковое заболевание слизистой оболочки полости рта, чаще всего она поражает грудных детей.

Симптомы. Сначала возникают покраснение и сухость, затем появляются несколько белых пятнышек, затем они сливаются в сплошной налет.

Весь рот покрывается белым творогообразным налетом, который нельзя соскабливать.

Традиционные методы лечения

Грудному ребенку промывают рот слабым (розовым) раствором марганцовки.

Смазывают пораженные места противогрибковыми препаратами.

МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

Мочекаменная болезнь, или уролитиаз, характеризуется образованием камней (их называют конкрементами) в системе мочеобразования.

Камни могут находиться в почках (тогда заболевание называется нефролитиазом), мочеточниках (уретролитиаз) или в мочевом пузыре.

Образование мочевых камней встречается чаще у мужчин, чем у женщин. Обычно заболевание развивается у людей молодого и среднего возраста.

Причины образования мочевых камней — нарушение водно-солевого обмена функции эндокринных желез, нарушение оттока мочи, инфекции почек и мочевыводящих путей.

Величина камней может быть разной — от песчинки до размера апельсина. Камни различаются по составу. Большинство из них содержат кальций, мочевую кислоту, фосфаты и/или оксалаты.

Симптомы. Мочевые камни могут оставаться незамеченными, если они располагаются таким образом, что не вызывают нарушения оттока мочи.

При перемещении камней в мочеточники и далее в мочевой пузырь возможны боли, тошнота, рвота, кровь в моче (гематурия) и даже шок.

Боли часто могут охватывать область от боковых отделов спины до половых органов и бедер.

Традиционные методы лечения

Выбор лечения зависит от величины и расположения камней. Многочисленные мелкие камни обычно выделяются вместе с мочой. Иногда используется литотрипсия — дробление камней ультразвуком.

В результате мелкие обломки камней могут свободно выходить во время мочеиспускания. Возможно удаление камней с помощью эндоскопической аппаратуры.

Операция заключается во введении гибкой трубки с оптическим прибором на конце через мочеиспускательный канал в мочевой пузырь.

Эндоскопические приборы позволяют провести визуальное обследование внутренней поверхности мочеполовых органов и осуществить некоторые виды лечения без хирургического вмешательства. Иногда требуется операция.

НЕВРАЛГИЯ

Невралгия — приступообразная или жгучая, ноющая, тупая боль по хо-

НЕВРОЗЫ И НЕВРАСТЕНИЯ

Неврозы — группа нервно-психических заболеваний, обусловленных психическим перенапряжением.

Неврастения — вид невроза, характеризующийся повышенной возбудимостью и раздражительностью в сочетании с быстрой утомляемостью и истощением. У больного нарушается сон, наступает мгновенная реакция раздражения, легко возникают чувства обиды и гнева. В ряде случаев неврастения наступает в результате умственного перенапряжения.

Симптомы. Учащенное сердцебиение, потливость, плаксивость, нарушение сна и аппетита, повышенная возбудимость, слабость, состояние разбитости, болезненная реакция на звук, свет, смех, затруднения при выполнении умственных задач: при попытке заставить себя работать возникают головная боль и раздражение и т.д.

Традиционные методы лечения

При начальных стадиях заболевания — отдых, занятия спортом, водные обтирания, полноценное питание, в тяжелых случаях — прием транквилизаторов.

НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ

Недержание мочи — непроизвольное выделение мочи при отсутствии позыва к мочеиспусканию. Новорожденные не умеют удерживать мочу, к старости эта проблема часто возникает вновь.

У женщин мышцы матки и тазового дна с возрастом ослабевают. Это изменяет угол, под которым проходит мочеиспускательный канал (трубка,

ду нерва. Причинами невралгии могут быть заболевания самого нерва, нервных сплетений позвоночника или патологические процессы, развивающиеся в тканях и органах близ нерва.

Наиболее часто встречается невралгия тройничного нерва, затылочного нерва, межреберная.

Симптомы. При невралгии тройничного нерва боли распространяются по ходу ветвей.

Тройничный нерв имеет три ветви: первая ведет к коже, вторая — к щеке, слизистой носа и зубам верхней челюсти, третья — к нижней челюсти.

При невралгии затылочного нерва боли идут от шеи к затылку.

При межреберной невралгии стреляющие и жгучие боли возникают по ходу межреберных промежутков.

Традиционные методы лечения

УВЧ-терапия, ультразвук, сухое тепло, болеутоляющие средства, витамины.

НЕВРИТ

Неврит — воспалительное заболевание периферийных нервов, причиной которого могут быть травмы, интоксикация, инфекционные заболевания, нарушение обмена веществ, недостаточность кровоснабжения.

Различают неврит лицевого нерва, лучевого нерва, локтевого нерва, срединного нерва, бедренного нерва и седалищного нерва.

Традиционные методы лечения

Противовоспалительная терапия, анальгетики, витамины группы В, алоэ, физиотерапия, массаж.

идущая от мочевого пузыря), что способствует недержанию мочи.

Наконец, мочевой пузырь из-за частого переполнения постепенно теряет тонус, утрачивая чувствительность к переполнению, теряет способность сокращаться и изгонять мочу по мере наполнения, как это происходит у здоровых людей.

Моча начинает выделяться непроизвольно, не подчиняясь желанию больного, и тогда ему бывает трудно добраться до туалета вовремя.

К появлению позывов на очень частое и неуправляемое мочеиспускание могут приводить и камни в мочевом пузыре.

Традиционные методы лечения

Не пить вечером никаких жидкостей, по утрам делать холодные обтирания, устроить постель таким образом, чтобы ноги были приподняты.

НЕДОСТАТОЧНАЯ ЛАКТАЦИЯ

Недостаточная лактация — нехватка грудного молока.

Она может развиваться по многим причинам: особенность строения грудной железы, инфекционное заболевание, нервный стресс, смена климата, истощение организма.

НЕФРИТ

Нефрит — воспалительное заболевание почек. Различают несколько видов нефрита, но наиболее часто встречаются гломерулонефрит и пиелонефрит (см. с. 990 и 1012).

ОБМОРОК

Обморок — наиболее легкая и быстро проходящая форма острой сосудистой недостаточности.

Обморок может развиваться у практически здоровых людей при длительном пребывании в душном помещении, при переутомлении, сильном страхе, а также при кровопотере и заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Симптомы. Обморок проявляется внезапной слабостью, ощущением дурноты, тошноты, головокружением, потемнением в глазах и потерей сознания.

Традиционные методы лечения

Больного необходимо уложить на ровную поверхность (без изголовья), чтобы улучшить приток крови к мозгу, дать понюхать нашатырный спирт, обрызгать лицо холодной водой, тепло укутать, приложить к ногам грелку. Если у больного начнется рвота, то его надо повернуть на бок, чтобы рвотные массы не попали в дыхательное горло.

ОЖОГ

Ожог — это повреждение тканей в результате местного воздействия высокой температурой, агрессивных химических веществ, электрического тока или ионизирующего излучения.

Обширный ожог, занимающий более 10—15% поверхности тела, вызывает в организме изменения, называемые «ожоговой болезнью».

В первые часы после ожога эти изменения могут вызвать ожоговый шок. В основе его лежит нарушение кровообращения в жизненно важных органах, обусловленное уменьшением объ-

ема крови в кровеносном русле из-за ее сгущения. Ожоговый шок может продолжаться до 48 часов.

Различают ожоги поверхностные, которые заживают самостоятельно, и глубокие, требующие для заживления пересадок кожи, взятой с других участков тела.

Симптомы. По степени поражения различают ожоги четырех степеней.

Ожоги первой степени — это поверхностные ожоги, вызывающие лишь покраснение кожи. Самый распространенный ожог первой степени — солнечный.

Ожоги первой степени могут быть очень болезненными, но не представляют серьезной опасности, даже если они обширны. Они редко приводят к длительным осложнениям и нечасто требуют обращения к врачу.

Ожоги второй степени приводят к отслаиванию поверхностного слоя кожи и образованию волдырей. Чаще всего такие ожоги вызываются ошпариванием горячей водой и очень сильным обгоранием на солнце.

Ожоги второй степени очень болезненны и часто вызывают тяжелые общие нарушения. Рубцы на месте таких ожогов обычно не образуются, а инфицирование происходит редко.

Ожоги третьей и четвертой степени повреждают все слои кожи и проникают в более глубокие ткани. Может наступить обугливание обожженной области.

Эта область может быть безболезненной, так как нервные окончания погибают.

Правда, часто безболезненные ожоги третьей или четвертой степени могут быть окружены болезненными участками с ожогами второй степени.

Такие ожоги приводят к образова-

нию рубцов и часто инфицируются, при обширных ожогах с поврежденной поверхностью теряется много жидкости.

Первая помощь при ожогах

- При ожогах первой и небольших ожогах второй степени нужно немедленно приложить к пораженному месту холодную воду или лед, завернутый в полиэтиленовый мешок. Это уменьшит боль и степень повреждения кожи. Холод следует приложить на 5 минут и держать, пока боль не ослабнет.

- При ожогах пламенем с пострадавшего удалить горящую одежду или затушить пламя плотной тканью.

- При ожогах первой степени смочить обожженное место спиртом, одеколоном, слабым раствором марганцовки.

- На раны наложить сухие стерильные салфетки.

- Чтобы уменьшить боль, можно принять анальгин, парацетамол или другие обезболивающие средства.

- Если есть волдыри, то их не следует прокалывать. Часто они лопаются сами. Тогда лежащую сверху «крышу» лучше не срезать, так как она может служить своеобразной повязкой. При этом отмерший кусок кожи будет поддерживать чистоту раны. Если же есть признаки инфицирования (мутная жидкость под волдырем или попала грязь), волдыри нужно аккуратно срезать стерильными ножницами.

- Боль могут облегчить анестезирующие кремы или аэрозоли, но некоторые врачи полагают, что это замедляет заживление. К тому же иногда они вызывают раздражение или аллергическую реакцию. Нельзя использовать масло, крем или мази (типа вазелина),

так как они могут замедлить заживление и увеличить риск инфицирования. Для быстрого и эффективного заживления рекомендуется использование специальных препаратов на водяной основе (солкосерил желе).

- При химическом ожоге глаз их надо промыть водой и немедленно обратиться к врачу.

- Ожог второй степени можно лечить в домашних условиях только в том случае, если он занимает площадь меньше площади ладони пострадавшего. В противном случае следует обратиться к врачу. Врачебное вмешательство требуется и в том случае, если поражены лицо или кисти рук, поскольку такие ожоги очень болезненны.

- При ожогах третьей и четвертой степени следует обязательно обратиться к врачу.

- При ожогах третьей и четвертой степени никакие способы самолечения недопустимы. Их нельзя смазывать маслом, жиром, мазями, так как любые маслосодержащие средства удерживают тепло в обожженных тканях и усугубляют действие ожога.

- Любой ожог, после которого боль держится в течение 48 часов, следует показать врачу.

ОСТЕОПОРОЗ

Остеопороз считается самым распространенным заболеванием костей. При остеопорозе происходит уменьшение костной массы вследствие снижения содержания кальция как в губчатом, так и в твердом веществе кости. Кости выглядят пористыми, они становятся хрупкими, ломкими и слабыми. Остеопороз способствует легкому возникновению переломов.

Хотя остеопорозу подвержены все

кости, особенно часто он возникает в позвонках, костях таза, запястий и предплечий.

Несмотря на отсутствие точных данных о причинах остеопороза, предполагается, что его развитие происходит при участии как генетических, так и внешних факторов.

Главным фактором риска развития остеопороза является незавершение процесса формирования основной массы костной ткани к периоду зрелости человека. Если пик образования костной массы приходится на возраст от 30 до 35 лет, кости приобретают наибольшую силу и плотность. До этого периода процессы образования новой костной ткани и разрушения старой практически уравнивают друг друга. После 35 лет скорость разрушения костей превышает скорость образования новой костной ткани и происходит постепенное уменьшение костной массы. В результате начинается остеопороз, который продолжается и в последующем, являясь естественной частью процесса старения.

Чаще остеопороз развивается у женщин. Обычно это происходит после 45 лет. С возрастом частота расстройств увеличивается. При рентгеновском исследовании у каждой 9 из 10 женщин старше 75 лет обнаруживаются признаки остеопороза. Дело в том, что женский половой гормон эстроген, который вырабатывается в яичниках до наступления менопаузы, по-видимому, играет важную роль для сохранения кальция в костях и поддержания костной массы.

После прекращения менструаций или удаления обоих яичников количество эстрогена в женском организме заметно падает. В результате увеличивается утечка кальция из костей и усиливаются проявления остеопороза. Мужчины, в отличие от женщин, име-

Традиционные методы лечения

Хотя полностью избавиться от остеопороза невозможно, с помощью лечения можно приостановить его развитие.

При уменьшении содержания кальция в крови происходит его выделение из костей. Если обеспечить ежедневный прием кальция в количестве, необходимом для сохранения его достаточного уровня в крови, то кости не будут терять это минеральное вещество.

При ожирении создается ненужная нагрузка на кости, претерпевшие изменения вследствие остеопороза. Поддержание нормального веса тела устраняет подобную нагрузку. Выполнение обычных физических упражнений повышает выносливость костей и способствует сохранению в них кальция. В целях замедления остеопороза в период менопаузы иногда назначается заместительная терапия гормонами (эстрогеном).

ОСТЕОХОНДРОЗ

Остеохондроз — дегенеративные повреждения межпозвоночного хряща. Различают остеохондрозы шейного, грудного, поясничного отделов позвоночника.

Симптомы. При поражении шейного отдела позвоночника характерны боли в затылке, ограничение подвижности шеи, онемение пальцев рук. При грудном остеохондрозе у больного отмечаются повышенная утомляемость, боли вдоль позвоночника, невозможность длительно находиться в вертикальном положении.

Остеохондроз поясничного отдела проявляется болями при резких движениях — сначала незначительными, затем сильными.

ют большую костную массу и не подвержены таким резким изменениям содержания гормонов. Возможно, именно поэтому большинство случаев остеопороза, и к тому же наиболее тяжелых, приходится на долю женского населения. У женщин с изначально невысоким пиком костной массы развитие остеопороза происходит быстрее.

Существует ряд других факторов риска остеопороза. К ним относятся: генетическая предрасположенность; небольшие размеры тела и хрупкое телосложение; малоподвижный образ жизни, отсутствие достаточных и регулярных физических упражнений (ходьба, бег трусцой, игра в теннис); курение; продолжительное употребление алкоголя; недостаточное содержание кальция и витамина D в пище в течение длительного времени; такие расстройства, как синдром нарушения всасывания в желудочно-кишечном тракте; эндокринные расстройства — гиперпаратиреоз и гипертиреоз; заболевания почек и печени; продолжительное употребление таких препаратов, как гепарин (средство для уменьшения свертываемости крови), стероидные и некоторые противосудорожные препараты, антибиотики; продолжительный постельный режим.

Симптомы. К проявлениям остеопороза относятся боли в нижних отделах спины и области таза, а также легкое возникновение переломов, особенно костей таза, запястья и позвонков (обычно наблюдаются компрессионные переломы позвонков). При тяжелой степени остеопороза могут возникать спонтанные переломы, т.е. не связанные с травмами. Повреждения позвоночника компрессионного типа сопровождаются уменьшением роста больного и смещением вперед нижних грудных и поясничных позвонков.

Традиционные методы лечения

Сниженная физическая нагрузка, постельный режим в остром периоде, обезболивание, препараты, снижающие рефлекторное напряжение мышц, физиотерапевтические процедуры, массаж.

В тяжелых случаях назначают хирургическую операцию.

ОТМОРОЖЕНИЕ

Отморожение — это повреждение тканей тела под влиянием холода.

Основная причина повреждения тканей — стойкие изменения в кровеносных сосудах, вызванные их длительным спазмом, который является защитной реакцией организма на охлаждение.

Отморожение может произойти не только в морозную погоду, но и при нулевой температуре, особенно когда сыро и ветренно.

При длительном пребывании на холоде механизмы естественной терморегуляции не в состоянии поддерживать нормальную температуру периферических участков тела: пальцев рук и ног, ушей. В них постепенно замедляется, а затем сокращается кровообращение.

Наступает момент, когда организм уже не может противостоять действию холода и в тканях происходят глубокие изменения, ведущие к гибели клеток.

Признаками спазма, достигшего опасной степени, являются потеря чувствительности и побеление кожи.

Отморожению способствуют ношение тесной обуви и одежды, затрудняющих кровообращение, ослабление организма из-за болезни, кровопотери, состояние опьянения и др.

Симптомы. По характеру поражения различают четыре степени отморожения:

первая — наиболее легкая: после согревания на участках отморожения развивается отек, кожа становится синюшной;

вторая — более тяжелая: на коже появляются пузыри, наполненные прозрачной жидкостью;

третья — тяжелая: образующиеся на коже пузыри содержат кровянистую жидкость, через несколько суток на их месте появляются участки омертвения, которые затем отторгаются, образуя рубцы;

четвертая — крайне тяжелая: поражаются не только кожа, но и мягкие ткани, и кость. Омертвевшие ткани постепенно отмирают, а процесс заживления занимает многие недели и даже месяцы.

Первая помощь при отморожении

● Растереть побелевшие участки тела рукой до покраснения и покалывания кожи. Можно растирать сухой шерстяной или фланелевой тряпочкой, но ни в коем случае не снегом.

● Перенести пострадавшего в теплое помещение, снять одежду. Обувь надо снимать аккуратно, чтобы не повредить отмороженные пальцы. Если сапоги не снимаются без усилия, надо разрезать голенища.

● Согреть, завернув в одеяла. Можно согревать пострадавшего своим телом.

● При общем отморожении больного можно уложить в ванну с водой при температуре 36—37°C. Добавляя горячую воду, нужно в течение 15—20 минут довести температуру ванны до 39—40°C. Поддерживая ее на этом уровне, делать энергичный массаж всего тела. После нормализации температуры тела

и пульса больного вытереть досуха, уложить в постель и приложить грелки.

- Напоить пострадавшего теплым чаем, бульоном, какао. Не давать алкоголь и кофе, так как резкое расширение суженных сосудов может привести к их разрыву.

- Дать пострадавшему сосудорасширяющие и обезболивающие препараты.

- В случае сильного отморожения необходимо вызвать «Скорую помощь».

Общие рекомендации

- На мороз выходите в многослойной одежде: два свитера, две пары носков, двойные рукавицы.

- Снимите металлические украшения: кольца, цепочки, браслеты.

- Ни в коем случае не смазывайте лицо кремом, особенно увлажняющим. При слабых и средних морозах можно пользоваться жирными кремами, а при сильных — только нутряным жиром.

- Не уходите на длительные прогулки на голодный желудок.

- Подвергшиеся отморожению участки тела становятся чувствительными к холоду, и в дальнейшем их надо оберегать от его воздействия.

ПАНКРЕАТИТ

Панкреатит — воспаление поджелудочной железы.

Это заболевание возникает, если проток железы перекрывается камнями из желчного пузыря, опухолью или кистой.

В таком случае нарушается нормальный отток пищеварительных соков с ферментами в двенадцатиперстную кишку и начальный отдел тонкого кишечника. Скопившиеся панкреати-

ческие ферменты воздействуют на ткани самой железы, и таким образом поджелудочная железа включается в процесс самопереваривания.

Ферменты могут привести к полному разрушению ткани железы, а также расположенных поблизости кровеносных сосудов и других органов брюшной полости.

В результате этого процесса возникают сильные кровотечения, шок, перитонит (воспаление брюшины) и наступает смерть.

Острый панкреатит. Эта форма болезни характеризуется внезапным появлением симптомов и повторяющимися острыми приступами. Выздоровление обычно происходит самопроизвольно.

Болезнь не приводит к необратимым повреждениям железы, если только не имеет места продолжительное злоупотребление алкоголем, когда происходит постоянное разрушение ее ткани.

Симптомы. Ведущим симптомом при остром панкреатите является боль. Она появляется в верхней части живота, по средней линии и отдает в спину. Отмечаются и другие симптомы: тошнота, рвота, повышение температуры и иногда желтуха.

Традиционные методы лечения

В остром периоде заболевания поджелудочная железа нуждается в отдыхе. Для этого сокращается или полностью прекращается прием пищи. До тех пор, пока не стихнет воспаление, обычное питание заменяется внутривенным введением жидкостей. Для устранения причины заболевания может применяться хирургическое лечение, например, удаление камней, закрывающих общий желчный проток (про-

ток, соединяющий желчный пузырь и поджелудочную железу с двенадцатиперстной кишкой).

Хронический панкреатит. При этой форме заболевания происходит необратимое разрушение ткани поджелудочной железы на протяжении длительного времени.

Симптомы. При хроническом панкреатите больные жалуются на скудный стул маслянистого вида со зловонным запахом. Отмечаются также потеря в весе и признаки витаминной недостаточности. Хроническое течение панкреатита нередко является причиной диабета, поскольку происходит разрушение клеток, производящих инсулин. Другие симптомы схожи с симптомами острого панкреатита.

Традиционные методы лечения

Полного выздоровления при хроническом панкреатите не наступает. Задачей терапии является предупреждение дальнейшего разрушения железы. В комплекс лечебных мероприятий входят: исключение алкоголя и кофеина; употребление нежирной легкой пищи; прием панкреатических ферментов, витаминных препаратов и лечение диабета, если он имеется.

ПЕРЕЛОМ КОСТИ

Перелом кости — травма. Если кожа в области перелома не повреждена, то речь идет о закрытом переломе, если целостность кожи в области перелома нарушена, перелом считают открытым. Различают также неполные и полные переломы.

Симптомы. В момент перелома появляется сильная боль, которая усиливается при малейшей попытке про-

извести движение поврежденной конечностью или частью тела. При осмотре видны искривление, выступ или впадина в области перелома. Точный диагноз устанавливают с помощью рентгенологического исследования.

Традиционные методы лечения

Прежде всего поврежденную конечность необходимо зафиксировать, чтобы она была неподвижной. Это необходимо для того, чтобы не травмировались мягкие ткани и, соответственно, уменьшалась боль.

Накладываемая шина должна фиксировать не менее двух суставов, соединенных с местом перелома.

ПЕРИКАРДИТ

Перикардит — это воспаление перикарда — мембранного мешка, окружающего сердце. Заболевание может быть вызвано инфекцией, травмами груди и такими болезнями, как системная красная волчанка, ревматизм.

Симптомы. Часто наблюдаются боль в груди, которая усиливается при дыхании и перемене положения тела, а также затрудненное дыхание.

Традиционные методы лечения

Перикардит лечат исходя из специфической причины, которая его вызвала; как правило, необходима госпитализация.

ПИЕЛОНЕФРИТ

Пиелонефрит — воспаление одной или обеих почек, возникающее в результате попадания в почки микроорганизмов. Обычно речь идет о так на-

зываемой *восходящей инфекцией*, распространяющейся по мочеточникам из мочевого пузыря.

Иногда микроорганизмы проникают в почки вместе с фильтратом из крови. У людей, которые в наибольшей степени подвержены развитию пиелонефрита, встречаются рецидивирующие инфекционные заболевания нижних отделов мочевыделительной системы (цистит), камни мочевого пузыря (мочекаменная болезнь), врожденные дефекты мочеполовой системы, диабет или неврологические расстройства (паралич) мочевого пузыря. Риск заболевания возрастает у беременных женщин.

Увеличивающаяся матка может «придавливать» мочеточники к другим органам и препятствовать оттоку мочи из почек.

Раннее и полное лечение любой инфекции нижних отделов мочевыводящих путей (в частности, цистита) может значительно снизить опасность развития пиелонефрита.

Микроорганизмы, проникающие в почки, вызывают развитие воспаления и отека. По мере распространения этих процессов поврежденная ткань почек замещается рубцами. Образование рубцовой ткани после повторных обострений или в результате хронического течения заболевания вызывает нарушение функциональных способностей почек.

Спустя какое-то время может развиться полная почечная недостаточность. Пиелонефрит встречается как в острой, так и в хронической форме.

Симптомы острого пиелонефрита. Заболевание начинается внезапно, возникают повышение температуры, озноб, боли в области пораженной почки (почек) и ощущение дискомфорта в области живота. Если возникновение пиелонефрита связано

с инфекцией мочевого пузыря, то одновременно могут наблюдаться также симптомы цистита.

Традиционные методы лечения

Назначаются антибиотики. Большое значение имеет ежедневный прием достаточного количества жидкости. Это способствует лучшему промыванию мочевыводящих путей.

Симптомы хронического пиелонефрита. При хроническом течении заболевания воспалительный процесс и инфекция наблюдаются неопределенно долгое время. Если не происходит обострений заболевания, то явные симптомы могут отсутствовать.

Отмечается ряд симптомов общего характера в виде утомляемости, головной боли, потери аппетита, уменьшения веса и повышения кровяного давления. С образованием в пораженных почках рубцовой ткани обычно появляются признаки почечной недостаточности.

Традиционные методы лечения

Устраняется причина заболевания: например, удаляются камни или осуществляется хирургическая коррекция (в случае структурных аномалий мочевыделительных органов). Проводится антибактериальное лечение, назначаются мочегонные препараты. При отсутствии эффекта может потребоваться хирургическое удаление нефункционирующей почки.

ПЛЕВРИТ

Плеврит — это воспаление и отек наружной мембраны (плевры), покрывающей легкие. Плеврит может быть вызван инфекцией, развитием опухоли

ли или травматическим повреждением груди.

Симптомы. Воспаление плевры вызывает боль при глубоком вдыхании, а также при движениях грудной клетки.

Традиционные методы лечения

Специфическая причина плеврита определяет характер лечения, которое может включать антимикробные и противовоспалительные средства.

ПНЕВМОНИЯ, ИЛИ ВОСПАЛЕНИЕ ЛЕГКИХ

Пневмониями называют большую группу заболеваний, для которых характерен воспалительный процесс в легких.

Причиной пневмонии чаще всего является бактериальная, грибковая или вирусная инфекция, но ее могут вызвать и химические вещества, попавшие в легкие с вдыхаемым воздухом.

Пневмония также может быть осложнением других болезней и травм или следствием продолжительного постельного режима. Заболевание может затрагивать часть одного из легких или поражать все ткани легких. Жидкость и другие слизистые выделения скапливаются в альвеолах и воздухопроводящих путях, создавая застой крови и уплотнение тканей, что отрицательно сказывается на газообмене кислорода и углекислого газа.

Симптомы. Характеризуется жаром и ознобом, кашлем, затрудненным дыханием и ощущением тревоги, которые могут развиваться медленно или появляться внезапно. Возможны также утомляемость, воспаленная гор-
тань, боль в грудной клетке.

Традиционные методы лечения

Бактериальную пневмонию лечат антибиотиками. Поддерживающая терапия включает обильное питье, отдых и лекарства, снижающие жар и боли. Иногда необходима госпитализация.

В некоторых случаях показана кислородная терапия. Мягкие, ритмичные постукивания по груди (перкуссия груди) используют для перемещения скопившейся слизи и загрязнений в легких, чтобы облегчить откашливание.

ПОДАГРА

Подагра — заболевание, связанное с отложением кристаллов солей в различных тканях, преимущественно в суставах. Полагают, что болезнь связана или с избыточным образованием мочевой кислоты в организме, или с уменьшением способности организма выводить это вещество из крови через почки.

Первичная подагра, вероятно, носит наследственный характер и вызывается наличием патологической Х-хромосомы. Таким образом, заболевают преимущественно мужчины, а женщины обычно являются лишь носителями болезни.

Вторичная подагра обусловлена другими расстройствами, например лейкоемией или раком кроветворных органов (костного мозга, печени, селезенки). Вторичное поражение суставов может быть также вызвано приемом некоторых препаратов, в том числе аспирина и ряда мочегонных.

При подагре в синовиальной жидкости сустава образуются кристаллические частицы, что приводит к воспалению, сопровождающемуся болями. Как правило, поражается один сустав,

часто большого пальца стопы. Вместе с тем возможно воспаление и других суставов, например голеностопного и коленного. Острые приступы подагры без лечения продолжатся от 3 до 10 дней или чуть дольше.

При хроническом течении подагры наблюдаются частые обострения, приводящие к стойким нарушениям в суставах. В случае избыточного количества мочевой кислоты в организме возможно образование камней в почках, отложение солей в суставных хрящах и других тканях, в том числе и в коже. Подобные отложения прощупываются в виде небольших узелков, которые называются подагрическими шишками.

Узелки обнаруживаются обычно у людей, страдающих подагрой в течение 10 и более лет.

Развитию обостренной подагры способствуют употребление алкоголя, аспирин, мочегонных препаратов, а также сильные стрессы — как физические, так и эмоциональные.

Симптомы. Острый приступ подагры, как правило, развивается внезапно. Кроме интенсивной боли в суставе отмечается ряд других симптомов: покраснение кожи, отечность и повышение температуры в области сустава. Может также повышаться общая температура. Появляются усталость и головные боли.

Традиционные методы лечения

Подагра — это продолжительное заболевание, не поддающееся полному излечению. Но с помощью лечебных мероприятий течение заболевания можно контролировать.

Во время приступов и обострений назначают препараты, уменьшающие боли и воспаление, а также снижающие содержание мочевой кислоты в

организме. Для улучшения состояния сустава в остром периоде нужно предоставить ему полный покой.

Важно также следить за постоянным нормальным весом тела, поскольку резкое снижение веса провоцирует обострение заболевания.

Необходимо также выпивать достаточное количество воды в сутки. Правильный питьевой режим предупреждает образование камней из кристаллов мочевой кислоты в почках.

Людям, страдающим подагрой, нужно обязательно пройти обследование почек.

ПОНОС

Понос — многократное или однократное опорожнение кишечника с выделением жидких каловых масс. Причинами поноса могут быть: инфекция, неправильное питание, нарушение процессов пищеварения, отравления, стресс. Частота стула может быть различной, испражнения — водянистые или кашицеобразные.

Самая большая опасность при поносе — это обезвоживание организма. Понос может сопровождаться рвотой и высокой температурой. Рвота и высокая температура могут еще больше усилить обезвоживание. Черный или кровянистый понос может сигнализировать о значительном внутреннем кровотечении из желудка или кишечника. В этом случае требуется немедленная помощь врача.

Симптомы. Боли в животе, ощущения журчания, переливания, вздутие живота.

Традиционные методы лечения

Лечение направлено на устранение причины, вызвавшей понос.

ПРОРЕЗЫВАНИЕ ЗУБОВ

Обычно первые зубы у ребенка начинают прорезываться в 6—7 месяцев, но могут появиться раньше или позднее, что обусловлено наследственностью. При прорезывании зубов ребенок ведет себя беспокойно, плачет, капризничает, грызет все подряд.

Рост зубов у ребенка продолжается до 2 лет, к этому времени должно вырасти 20 молочных зубов.

Прорезывание зубов снижает общую сопротивляемость организма ребенка, и в этот период он может заболеть.

Симптомы. При прорезывании зубов десны у ребенка припухают, зудят.

ПРОСТАТИТ

Простатит, или воспаление предстательной железы, имеет инфекционное происхождение. Инфекция проникает в железу чаще всего из мочеиспускательного канала.

Воспалению способствует увеличение предстательной железы. Простатит развивается в молодом и среднем возрасте. Течение заболевания может осложниться образованием абсцессов, распространением инфекции через кровь по всему организму или закупоркой мочевыводящих путей.

Симптомы. При простате могут возникать боли в области половых органов и заднепроходного отверстия, трудности при мочеиспускании, частые неудержимые позывы к мочеиспусканию, боли в нижнем отделе спины и выделения из мочеиспускательного канала.

В остром периоде заболевания может повышаться температура.

Традиционные методы лечения

Для борьбы с инфекцией назначают антибиотики. Явления дискомфорта в области половых органов облегчаются использованием местных ванночек с теплой водой и приемом обезболивающих препаратов. Рекомендуется покой. Для предупреждения запора и связанных с ним раздражений предстательной железы и болезненного натуживания назначается прием большого количества жидкости и слабительных средств.

ПРОСТУДА

Простуда включает в себя ряд заболеваний, вызванных переохлаждением организма.

Симптомы. Общее недомогание, кашель, насморк, иногда повышенная температура. Симптомы появляются неодномоментно и проходят не сразу, некоторые, например насморк или кашель, могут держаться довольно долго.

РАДИКУЛИТ

Радикулит — наиболее распространенное заболевание периферической нервной системы. При этой болезни поражаются пучки нервных волокон, отходящие от спинного мозга. Самая частая причина радикулита — остеохондроз. В местах соединения позвонков с измененными дисками откладываются соли, вызывающие разрастание костей. Эти разрастания при физической нагрузке смещаются вместе с дисками, сдавливая проходящие в межпозвоночных отверстиях нервные корешки и вызывая боли.

Принято различать грудной, шейно-плечевой и пояснично-крестцовый радикулит.

Симптомы. Боль в области пораженных нервов, усиливающаяся при движениях, кашле, чихании; ограничение подвижности позвоночника.

Традиционные методы лечения

В острый период строгий постельный режим на жесткой постели. Прием противовоспалительных и анальгетических препаратов, новокаиновые блокады. При снижении болей — физиотерапия, лечебная гимнастика, массаж.

РАСТЯЖЕНИЕ СВЯЗОК СУСТАВОВ

Растяжение или частичный разрыв связок суставов происходит при чрезмерно сильных, не свойственных данному суставу движениях.

Чаще всего встречается растяжение связок голеностопного сустава. Оно происходит, главным образом, при подворачивании стопы на неровностях почвы или при падении набок, если стопа фиксирована и не может повернуться вслед за голенью (например, у лыжников).

Симптомы. В момент травмы появляется сильная боль в области сустава. Движения в суставе резко ограничены из-за усиления боли. При осмотре наблюдаются припухлость и сглаженность контуров сустава. Движения в суставе возможны, но болезненны.

Традиционные методы лечения

Полный покой для сустава, тугая повязка. Первое время на область сустава ставят холод. На 2—3-й день — тепловые процедуры, теплые ванны, массаж. Гипсовую лонгету накладывают при значительном отеке.

РАХИТ

Рахит — общее заболевание всего организма с нарушением обмена веществ, в основном обмена кальция и фосфора. Болеют рахитом преимущественно дети первых 2—3 лет жизни, но он может встречаться и в более позднем возрасте, особенно в периоды усиленного роста ребенка. Основной причиной рахита является нехватка витамина D. Даже легкие формы рахита снижают сопротивляемость организма ребенка, ведут к частым простудным заболеваниям. Пневмонии у детей, больных рахитом, имеют затяжное течение. Рахит часто сопровождается дистрофией, анемией.

Симптомы. На ранних стадиях заболевания ребенок становится раздражительным, капризным. Появляется потливость, особенно во время кормления и сна. Пот липкий, с неприятным запахом. Ребенок трется головой о подушку, и волосы на затылке выпадают. С развитием болезни размягчаются кости черепа, голова приобретает квадратную форму; замедляется прорезывание зубов, нарушается прикус; кости грудной клетки становятся мягкими, грудная клетка деформируется. В тяжелых случаях может появиться горб.

Традиционные методы лечения

Назначают витамин D, ультрафиолетовое облучение, лечебный массаж, лечебную гимнастику.

Большое внимание уделяется питанию и режиму дня ребенка.

РВОТА И ТОШНОТА

Рвота и тошнота — проявление многих заболеваний. Рвота появляется чаще всего после тошноты — тягост-

ного ощущения в подложечной области и глотке.

В основном тошнота и рвота возникают при пищевых отравлениях и заболеваниях органов брюшной полости, отравлениях алкоголем, угарным газом и другими ядами, на ранних сроках беременности при токсикозе, при поражениях центральной нервной системы и при острых инфекционных заболеваниях. Тошнота и рвота могут быть признаками аппендицита и холецистита, а также свидетельствовать о нарушении обмена веществ, например при сахарном диабете или уремии.

Традиционные методы лечения

При частой и длительной рвоте необходимо выяснить ее причину и лечить основное заболевание. При ряде заболеваний требуется операция. Иногда назначают голод или специальную диету, противорвотные препараты, анестезию, препараты висмута.

Если тошнота вызвана сильным волнением, стрессом, негативными явлениями, надо поднести к носу ватку, смоченную раствором нашатырного спирта, положить таблетку валидола под язык, принять 10—15 капель настойки мяты перечной, разведенных в 1 столовой ложке воды.

Полезно выйти на свежий воздух. При упорных тошноте и рвоте следует обратиться к врачу.

При отравлении алкоголем рвоту останавливать не надо. После прекращения рвоты больному можно дать черный кофе с лимоном, голову облить холодной водой.

При отравлении ядами нужно как можно быстрее вызвать рвоту, чтобы удалить из организма яд. При сильном отравлении необходимо промыть желудок.

РЕВМАТИЗМ

Ревматизм — заболевание воспалительного характера, связанное со стрептококковой инфекцией.

Проявляется прежде всего поражением суставов и сердца с образованием пороков.

Болезнь протекает с обострениями, которым обычно за 2—3 недели предшествует ангина или фарингит.

Симптомы. Через 1—2 недели после перенесенной ангины развиваются лихорадка (38—39°C), острый полиартрит.

Появляется сильная боль в суставах, больной теряет аппетит, чувствует слабость.

Проявлением ревматизма может стать и ревмокардит — поражение сердца (см. «*Миокардит*» и «*Перикардит*»).

Традиционные методы лечения

В острой стадии заболевания больного обычно помещают в стационар, где применяют противовоспалительные, антибактериальные и другие средства. Лечение длительное.

РИНИТ, ИЛИ НАСМОРК

Ринит — воспаление слизистой оболочки носа. Острый насморк может быть как самостоятельным недугом, так и симптомом многих инфекционных и аллергических заболеваний.

Возникновению острого насморка способствует переохлаждение.

Симптомы. Насморк обычно начинается с ощущения сухости и жжения в носу, чиханья, иногда беспокоят головная боль и общее недомогание.

Затем появляются выделения из носа, нередко отмечается затрудненное носовое дыхание.

Традиционные методы лечения

Закапывание в нос нафтизина, санорина и др.

СВИНКА, ИЛИ ЭПИДЕМИЧЕСКИЙ ПАРОТИТ

Свинка — острое инфекционное заболевание вирусной природы, поражающее железы, чаще всего околоушные и подчелюстные, но иногда и половые — яички и поджелудочную железу.

Болезнь распространяется в результате прямых контактов с зараженными, через слюну или жидкие выделения дыхательных путей.

Свинка нередко дает такие осложнения, как потеря слуха, поражение сердца, печени и центральной нервной системы.

Примерно у каждого третьего мужчины, переболевшего в детстве свинкой, после полового созревания развивается орхит — воспаление яичек, обычно он не имеет последствий, но в некоторых случаях вызывает бесплодие.

Симптомы. В начале заболевания появляются головная боль, плохой аппетит, утомляемость и жар.

Через некоторое время начинается боль в ушах, усиливающаяся при жевании. Околоушные железы воспаляются с обеих сторон или с одной стороны.

Опухоль увеличивается в течение нескольких дней и сохраняется примерно около 1 недели.

Традиционные методы лечения

Специального лечения не требуется, главное — создать больному ребенку покой.

Назначают постельный режим, обильное питье. После еды рекомендуется полоскать полость рта кипяченой водой или слабым раствором марганцовки. Воспаленные железы надо держать в тепле.

СКАРЛАТИНА

Скарлатина — острое инфекционное заболевание, вызываемое стрептококком. Симптомы скарлатины во многом совпадают с симптомами ангины, поэтому точно установить диагноз не всегда возможно, и инфицированный человек может стать разносчиком вируса.

Инфекция передается при разговоре, кашле, чиханье воздушно-капельным путем, а также через посуду, игрушки, книги.

Больной заразен на протяжении всего периода заболевания, а также может быть бактерионосителем еще 1 месяц после болезни. Переболевший скарлатину сохраняет к ней стойкий иммунитет.

Симптомы. Температура повышается до 39—40°C и выше. В начале болезни — сильная головная боль, часто — рвота, иногда бред и судороги. В глотке ощущается жжение, глотать трудно.

Опухают железы под нижней челюстью, больно открывать рот. К концу первого дня болезни появляется сыпь.

Традиционные методы лечения

Постельный режим в течение 7—10 дней, прием антибиотиков.

СНИЖЕНИЕ ИЛИ ОТСУТСТВИЕ АППЕТИТА

Если человек через определенные промежутки времени не получает пищи, обычно он начинает испытывать чувство голода. При снижении или полном отсутствии аппетита можно уже говорить, что в организме происходят болезненные изменения.

СТЕНОКАРДИЯ, ИЛИ ГРУДНАЯ ЖАБА

Стенокардия — раннее проявление ишемической болезни сердца, связанное с ухудшением коронарного кровообращения, чаще всего вследствие атеросклероза артерий сердца. В начальной стадии хронической коронарной недостаточности, когда атеросклеротические изменения в артериях еще незначительны, приступы стенокардии редки и вызываются только большими физическими и психоэмоциональными нагрузками, затем частота приступов растет, их продолжительность увеличивается. В тяжелой форме приступы возникают и в состоянии покоя. В результате стенокардии может развиваться инфаркт миокарда.

Симптомы. Боль за грудиной или в области сердца. Боль возникает внезапно, длится от нескольких минут до получаса, может отдавать в левую руку, плечо, шею или нижнюю челюсть. Лицо у больного бледнеет, на лбу выступают капельки холодного пота.

Традиционные методы лечения

Во время приступа больному надо дать нитроглицерин для прекращения приступа. Если приступ не проходит,

больного необходимо госпитализировать, так как реальна угроза развития инфаркта миокарда.

СТОМАТИТ

Стоматит — воспалительное заболевание слизистой оболочки полости рта, проявление общих заболеваний (желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, крови, инфекционных и аллергических).

Симптомы. Острый стоматит протекает с повышением температуры до 38—39°C, появляются боли в полости рта при еде. На слизистой оболочке возникают мелкие пузырьки (афты), которые, лопаясь, образуют эрозии, язвочки. Слизистая отечна, язык обложен.

При хроническом стоматите возникает чувство напряжения слизистой оболочки в том месте, где в дальнейшем появляется пузырек, заполненный прозрачной жидкостью. Язвочки болят при приеме пищи.

Традиционные методы лечения

Лечение предусматривает устранение причины болезни. Ротовую полость обрабатывают антисептическими средствами.

ТОНЗИЛЛИТ ХРОНИЧЕСКИЙ

Тонзиллит — воспаление миндалин, преимущественно небных. Различают острый тонзиллит (ангина) и хронический.

Частые обострения тонзиллита могут привести к нарушениям функций сердца, появлению болей в суставах.

Тонзиллит чаще встречается у де-

тей. Хронический тонзиллит развивается в результате повторных ангин или острых детских инфекций.

Симптомы. Неприятное ощущение, боли в глотке, отдающие в уши, иногда запах изо рта. Часто длительная субфебрильная температура по вечерам, слабость, головная боль, понижение трудоспособности.

Традиционные методы лечения

Промывание миндалин антисептическими растворами (антибиотики). При осложнениях — удаление миндалин.

ТУБЕРКУЛЕЗ ЛЕГКИХ

Туберкулез (ТБ) — инфекционное заболевание, вызываемое микобактериями. Эта болезнь поражает главным образом легкие.

После того как были найдены антитуберкулезные лекарства, заболеваемость ТБ резко снизилась. Вызывает тревогу то, что с конца 1980-х годов заболеваемость ТБ снова устойчиво возрастает, и сейчас эта болезнь все чаще поражает людей в возрасте от 25 до 45 лет.

Некоторые современные формы ТБ не поддаются стандартному лечению, это затрудняет лечение и сдерживание распространения ТБ и снова делает болезнь опасной.

ТБ распространяется с капельками слизи из дыхательных путей зараженного человека. Некоторые формы ТБ могут передаваться через молоко больной коровы, но подобные случаи редки.

Тяжесть первичной инфекции зависит от общего состояния здоровья больного, количества и степени болезнетворности конкретной формы ТБ-

бактерий. Когда инфекция попадает в организм, иммунная система начинает вырабатывать антитела, которые поражают ТБ-бактерии, а защитные механизмы легких заключают их в образования, похожие на кисту.

ТБ-бактерии либо погибают, либо остаются «спящими» в этих кистах. Если бактерии остаются неактивными, но живыми, они могут разрушить кисту и позднее появиться в большом количестве, вызывая пневмонию и распространяясь в другие органы, включая нервную систему.

Стресс, ослабляющий иммунную систему организма, или недостаточность питания может вызвать повторную реактивацию ТБ-инфекции. Эта хроническая активная ТБ-инфекция наносит серьезный вред легким, она может распространиться и повредить другие органы.

Симптомы. Первичный ТБ (исходная инфекция) часто не имеет симптомов, а зараженный совсем не выглядит больным. Значительно позже могут появиться повышение температуры тела, слабость, потливость, снижение работоспособности, похудание.

Традиционные методы лечения

Для выявления ТБ проводят флюорографию грудной клетки, применяют внутрикожные и накожные пробы. Наиболее распространенной пробой на ТБ является реакция Манту.

Убитые туберкулином бактерии впрыскиваются под кожу вдоль плечевой кости. Если в месте инъекции через 48—72 часа появляется пораженная область свыше 10 мм в диаметре, реакция считается положительной и указывает на наличие инфекции.

В случае положительной реакции проводится более подробное исследование. Лечение начинается с того, что

убивают все ТБ-бактерии в организме противотуберкулезными лекарствами, которые прописываются для приема в течение 6—12 месяцев.

Не у всех первичная инфекция развивается в хронический активный ТБ, но для тех, с кем это произошло, ТБ может стать смертельно опасным.

УГРИ

Угри — это поражение сальных желез и их протоков. Они появляются из-за гормональных изменений во время периода полового созревания и наиболее часто встречаются у детей и подростков с жирной кожей. Когда естественные кожные выделения закупоривают отверстия волосяных фолликулов и сальных желез, в них могут начать размножаться бактерии.

Эти бактерии вызывают изменения сального секрета, что превращает его в сильный раздражитель для кожи. Чаще всего угри появляются на коже лица, шеи, спины, груди, но могут поражать и другие участки тела.

При обыкновенных угрях происходит образование комедонов, которые обычно выглядят как зернышки проса или черные точки.

Вокруг них располагаются участки воспаленной кожи. Воспаление связано с раздражающим действием кожного жира и других веществ, выделяемых железами. В тяжелых случаях угревой сыпи наблюдается образование рубцов.

Традиционные методы лечения

При обыкновенных угрях назначаются препараты для приема внутрь, а также различные кремы и мази. Чтобы уменьшить жирность кожи и удалить кератиновые пробки из фолликулов,

можно использовать особые сорта мыла, обезжиривающие кожу (от одного до двух раз в день), а также протирать кожу по вечерам спиртовым лосьоном.

Сульсеновое мыло и сульсеновая паста, содержащие селен и серу, широко доступны и продаются без рецепта. Если использовать их, как указано на упаковке, то они помогут при умеренном появлении угрей.

Внимание! Применение некоторых противоугревых средств во время беременности может быть причиной врожденных пороков развития у ребенка. Подобные средства можно принимать только под наблюдением врача.

УКУСЫ

Чаще всего человек страдает от укусов змей, насекомых и животных.

Укусы змей. Яды змей по механизму действия относятся к ядам, вызывающим изменения свертываемости крови и местные поражения в виде отека и омертвления тканей в зоне укуса. Особенно опасны гюрза, обитающая в Закавказье, и кавказская гадюка. На территории России распространены сравнительно менее опасные змеи — гадюка обыкновенная, гадюка степная и щитомордник.

Опасность от укуса змеи зависит от количества яда, места укуса и возраста пострадавшего. Наиболее опасен укус в вену. У детей отравление ядом проявляется сильнее, чем у взрослых.

Симптомы. При укусах змей семейства гадюковых и рода щитомордников на месте укуса четко видны две глубокие колотые ранки от зубов змеи. Уже в первые минуты возникают покраснение, затем отечность и кровоизлияния, быстро распространяющиеся

во всех направлениях. Постепенно нарастает отек укушенной части тела, кожа над ней лоснится, становится багрово-синюшной, покрытой кровоизлияниями.

На коже могут образовываться пузыри с кровянистым содержимым, а в зоне укуса — некротические язвы. Отек и кровоизлияния могут распространяться с пораженной конечности на расположенные рядом участки тела и вызывать в них такие же изменения. В венах пораженной конечности иногда образуются тромбы, а лимфатические узлы воспаляются и сильно болят. Иногда наблюдаются носовые, желудочно-кишечные и почечные кровотечения. В тяжелых случаях появляются симптомы общей интоксикации (возбуждение, резкая слабость, бледность кожных покровов, головокружение и др.). Возможны обморочные состояния, тошнота и рвота. Может развиваться шок.

Первая помощь при укусе змеи

- Удалить яд из ранки, выдавив его. Если нет повреждений на слизистой оболочке рта, яд можно высосать. Такая процедура безопасна, так как змеиный яд, попавший в рот и желудок, отравления не вызывает.

- Нельзя прикладывать холод к месту укуса.

- Рекомендуется давать пострадавшему больше жидкости.

- Как можно скорее доставить пострадавшего в больницу.

УРЕТРИТ

Уретрит — воспаление оболочки мочеиспускательного канала — уретры. Уретрит может иметь венерическую и невенерическую природу. Ве-

нерический уретрит чаще всего возникает в результате заражения гонореей, невенерический — как следствие травм мочеиспускательного канала. Заболевание может протекать в острой и хронической форме.

Симптомы. Болезненное мочеиспускание, жжение, зуд, выделения гнойные или с примесью крови.

Традиционные методы лечения

При гонорейном уретрите лечение то же, что и при гонорее. При невенерическом уретрите назначают антибиотики и противовоспалительные средства. Рекомендуется обильное питье.

УСТАЛОСТЬ, УТОМЛЕНИЕ

Состояние усталости, утомления характеризуется неприятными, болезненными ощущениями, ухудшением самочувствия. У человека снижаются работоспособность, скорость реакции, нарушается координация движений.

Усталость — это защитная реакция организма на длительную и напряженную работу, и в этом случае ему надо дать отдохнуть. Конечно, можно преодолеть усталость, принимая стимулирующие препараты, но в конце концов это приведет к патологическим изменениям в деятельности организма.

ФАРИНГИТ

Фарингит, или воспаление гортани, может быть вызван вирусными или бактериальными микроорганизмами. Бактериальные инфекции порой бывают более тяжелыми, чем вирусные.

Стрептококковый фарингит — инфекция гортани, известная как «стреп-

тококковая гортань». При отсутствии лечения стрептококковая инфекция гортани может дать такие осложнения, как ревматическая атака или постстрептококковый гломерулонефрит.

Симптомы. Симптомами фарингита являются боль и опухлость гортани, жар, озноб, головная боль и кашель. Стрептококковая инфекция гортани иногда сопровождается также болями в животе.

Традиционные методы лечения

Бактериальный фарингит при стрептококковой инфекции гортани излечивают антибиотиками. В других случаях рекомендуется лечение, ослабляющее симптомы, а также жаропонижающие и болеутоляющие средства, обильное питье и отдых.

ФИБРОМИОМА МАТКИ

Фибромиома матки, или просто миома, — доброкачественная опухоль из мышечных и соединительных элементов. Наблюдается у 15—20% женщин старше 30 лет, но бывает также и в более молодом возрасте. Развивается вследствие гормональных нарушений в организме. После менопаузы фибромиома обычно уменьшается в размерах, иногда полностью исчезает.

Симптомы. Обильные и длительные менструации, возможны маточные кровотечения в межменструальный период. Иногда заболевание протекает бессимптомно.

Традиционные методы лечения

Постоянный врачебный контроль. Иногда проводят гормональную терапию. Если опухоль быстро растет, ее удаляют хирургическим путем.

ФУРУНКУЛ

Фурункул — это воспалительное заболевание, вызываемое, как правило, стафилококком.

Фурункулы бывают одиночными или множественными и могут появляться на любом участке тела. Их размеры могут быть от горошины до грецкого ореха и более. Фурункулами чаще поражаются участки тела, подвергающиеся трению и загрязнению: задняя поверхность шеи, лицо, руки, поясница, ягодицы.

Более тяжелым заболеванием, чем фурункулы, являются карбункулы. Карбункул похож на фурункул, но воспалительный процесс распространяется на более глубокие слои кожи, на подкожную клетчатку и сопровождается их некрозом (омертвением).

Симптомы. Кожа вокруг фурункула краснеет, утолщается и болит. Постепенно образуется абсцесс (гнойник) — полость, наполненная гноем. Наконец гнойник созревает и прорывается — гной вытекает. Затем образовавшаяся рана заживает. В отдельных случаях наблюдается повышение температуры и недомогание.

Традиционные методы лечения

Цель лечения — ускорить созревание фурункула и его очищение от гноя. Пораженные участки протирают спиртом или зеленкой, смазывают йодом.

При необходимости применяют антибиотики. После очищения раны от гноя накладывают повязки с мазью. Назначают физиотерапию.

Внимание! Ни в коем случае нельзя выдавливать фурункул. Карбункул лечить в домашних условиях недопустимо.

ХОЛАНГИТ И ХОЛЕЦИСТИТ

Холангит — воспаление внутрипеченочных желчных ходов. В большинстве случаев возникает в результате инфекции.

Изолированный холангит встречается очень редко, обычно он сочетается с холециститом или гепатитом.

Симптомы. Боли в области печени, болезненность при ощупывании больного в правом подреберье, увеличение размеров печени, желтуха, высокая температура с ознобом.

Традиционные методы лечения

Преимущественно хирургическое вмешательство.

До операции больному назначают противовоспалительные средства, антибиотики.

Холецистит — воспаление желчного пузыря. В большинстве случаев развивается при наличии камней в желчном пузыре.

Причины холецистита — инфицирование и нарушение оттока желчи, чему способствуют нерегулярное питание, переедание, малоподвижный образ жизни, запоры. Различают острый и хронический холецистит.

Симптомы острого холецистита. Боли в правом подреберье, отдающие в правую лопатку и плечо, желтуха, вздутие живота, отрыжка, тошнота, иногда рвота. Температура тела повышается до 38—39°C.

Симптомы хронического холецистита. Тупые боли в правом подреберье, усиливающиеся после приема пищи (особенно жирной), чувство тяжести в верхних отделах живота, тошнота, ощущение горечи во рту.

Традиционные методы лечения

При частых приступах рекомендуется хирургическое вмешательство. Вне обострения болезни надо соблюдать диету с ограничением жирных блюд.

ЦИРРОЗ ПЕЧЕНИ

Цирроз печени — хроническое заболевание, следствием которого является образование множественных рубцов в печени.

В результате этого рубцевания нарушаются функции органа, изменяется его внешний вид и строение. При циррозе, наряду с замещением медленно разрушающихся клеток печени рубцовой тканью, происходит и их регенерация.

Однако новые клетки захватываются рубцовой тканью и поэтому не могут осуществлять свои функции. Обычно отмечаются деформация, сморщивание и уплотнение печени.

Подобные структурные изменения препятствуют нормальному снабжению печени кровью.

Нарушение кровотока в печени приводит к застойным явлениям в сосудах кишечника на всем его протяжении. Двумя основными причинами цирроза печени являются алкоголизм и хронический гепатит.

Симптомы. Симптомы заболевания обнаруживаются только после обширного повреждения ткани печени.

Отмечаются следующие расстройства: повышение температуры, быстрая утомляемость и слабость, потеря аппетита, тошнота, рвота, истощение, снижение веса, боли в животе (иногда они концентрируются в верхней части правой половины живота) и желтуха. К другим симптомам заболевания относятся анемия, возникновение кровоподтеков даже при небольших ушибах,

снижение содержания сахара в крови, скопление жидкости внутри живота и в других частях тела и желудочно-кишечные кровотечения. При выраженных нарушениях функций печени и печеночной недостаточности могут наступить внезапные тяжелые психические расстройства, кома и смерть.

Традиционные методы лечения

Вылечить больных, страдающих циррозом печени, нельзя. Однако процесс разрушения печени можно замедлить и даже остановить. Комплекс лечебных мероприятий включает: устранение причины заболевания, если это возможно; обеспечение соответствующего питания и отдыха; исключение из рациона алкоголя и других вредных для печени веществ.

В некоторых случаях рекомендуется хирургическое вмешательство. Иногда приходится решать вопрос о трансплантации печени.

ЦИСТИТ

Цистит — это воспалительное заболевание мочевого пузыря. Как правило, цистит связан с инфекцией.

Инфекция нижних отделов мочевыделительной системы чаще встречается у женщин, чем у мужчин.

У женщин микроорганизмы обычно попадают в мочевой пузырь из вышерасположенных отделов системы на всем ее протяжении — от почек до отверстия мочевого канала.

У мужчин развитие цистита чаще всего происходит вследствие инфицирования пузыря из расположенных поблизости органов, например предстательной железы, или из-за камней. Цистит может проходить в острой и хронической формах.

Симптомы острого цистита. Болезнь возникает внезапно. Отмечаются боли внизу живота и учащенное мочеиспускание с позывами, которые невозможно сдержать. При тяжелом течении болезни моча имеет резкий, зловонный запах. В ней могут встречаться мутноватые комочки и кровь (гематурия).

При повышении температуры и появлении озноба можно предполагать распространение процесса на почки (пиелонефрит). Когда затруднения мочеиспускания сопровождаются рвотой, болью в спине, ознобом, то, вероятно, они вызваны почечной инфекцией.

Симптомы хронического цистита. Симптомы те же, что при остром нефрите, но выражены слабее. Заболевание может протекать непрерывно либо с обострениями и ремиссиями.

Традиционные методы лечения

При цистите используются антибиотики и назначается обильное питье для промывания мочевыводящих путей.

Женщинам следует проводить ряд гигиенических мероприятий, к числу которых относятся ношение нижнего белья из хлопка и воздержание от приема ванн с мыльными растворами.

После дефекации необходимо правильно вытирать область ануса (в направлении спереди назад) во избежание загрязнения отверстия мочевого канала.

Другие важнейшие лечебные воздействия включают: обильное питье, частое мочеиспускание (через каждые 4 часа) и воздержание от гигиенических спринцеваний, а также использование дезодорантов.

Мужчинам необходимо ежедневно

промывать и очищать кожу крайней плоти, чтобы предупредить размножение бактерий и распространение инфекции на мочеиспускательный канал во избежание развития цистита.

ШПОРЫ КОСТНЫЕ

Шпоры — шиловидные разрастания на поверхности костей. Чаще встречаются в области пяточной кости — пяточные шпоры.

Причинами заболевания могут быть травма, а также плоскостопие. Иногда к появлению пяточной шпоры приводит резкое увеличение веса. Способствуют появлению шпор сидячая работа, подагра, различные инфекционные заболевания.

Симптомы. При наступании на пятку возникает резкая боль. Боль настолько сильна, что многие предпочитают ходить с тростью или костылями, лишь бы не наступать на пятку, или наступают только на носок, опасаясь болезненных ощущений.

Традиционные методы лечения

В острой стадии врач назначает анальгетические и противовоспалительные препараты, электрофорез.

После того как боль прекратится, рекомендуют специальные стельки с отверстиями в области шпоры. Шпоры можно удалять хирургическим путем.

ЭКЗЕМА

Экзема — это заболевание кожи аллергической природы. Чаще всего экзема развивается при расстройствах нервной и эндокринной систем или при наличии очагов хронической инфекции (тонзиллита, гайморита и т.п.), поддерживающих состояние по-

вышенной чувствительности организма к каким-либо аллергенам, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и др. Экзема возникает у детей, страдающих экссудативным диатезом.

Нередко у больных экземой отмечаются аллергические реакции на некоторые сорта рыб, яйца, цитрусовые и другие продукты, домашнюю пыль, цветочную пыльцу, запах цветов, химические вещества и т.д. Различают истинную, себорейную, микробную и профессиональную экзему.

Симптомы. **Истинная экзема** наиболее часто локализуется на тыльных частях кистей и лице.

В остром периоде высыпания многочисленны. После вскрытия воспаленных пузырьков образуются мелкие точечные эрозии, выделяющие серозную жидкость. Заболевание часто сопровождается вторичной инфекцией.

Себорейная экзема локализуется в области лица, волосистой части груди, межлопаточного треугольника и возникает чаще у лиц, страдающих жирной себореей.

Сначала появляются узелки желтовато-розового цвета, покрытые жирными чешуйками. Позднее из узелков образуются бляшки различной величины, которые со временем сливаются, образуя крупные очаги.

Микробная экзема имеет четко ограниченную форму с отслаивающимся роговым слоем по краям. Пораженный участок часто покрыт пластинчатыми корками, после удаления которых возникает сплошная мокнущая поверхность. Локализуется на голени, тыльных частях кистей, реже — на волосистой части головы.

Профессиональная экзема возникает в результате поражения химическим, физическим или механиче-

ским раздражителем. Локализуется на тыльных частях кистей, предплечье, лицо, шея. От истинной экземы отличается отсутствием обострений и быстрым излечиванием.

Традиционные методы лечения

В остром периоде при мокнущей экземе применяют примочки и повязки из вяжущих растворов.

При сухой экземе используют препараты дегтя, нафталановую пасту.

Внутрь принимают успокаивающие средства. В тяжелых случаях возможно назначение гормональных препаратов.

ЭМФИЗЕМА ЛЕГКИХ

Эмфизема — увеличение объема альвеол за счет разрушения перегородок между ними.

Легкие увеличиваются в объеме, не спадаются, становятся дряблыми, дыхательные проходы сужаются.

Выдох требует при эмфиземе больших усилий.

Газообмен кислорода и углекислого газа в альвеолах из-за повреждения тканей и закупорки понижается до опасного уровня.

Болезнь может носить наследственный характер и вызываться недостаточностью защитного белка альфа-1 — антитрипсина.

Эмфизема может сопровождать другие заболевания бронхов и легких. У людей с наследственной эмфиземой болезнь развивается до крайне тяжелой формы очень быстро.

Это происходит еще быстрее у курящих. Исследования показали, что курение увеличивает выделение разрушающих ферментов в легких.

Это объясняет, почему эмфизема развивается у курящих даже при нор-

мальной выработке белка альфа-1 — антитрипсина и почему курение является существенным фактором появления ненаследственной эмфиземы.

Симптомы. Обычно симптомы проявляются, когда легкие уже значительно повреждены.

Они включают одышку — сначала при физических усилиях, а потом и при отдыхе. При эмфиземе происходит снижение переносимости физических нагрузок.

Больные эмфиземой часто очень худые, с бочковидной грудной клеткой и красноватой кожей, выдыхают через губы, сложенные трубочкой.

Традиционные методы лечения

Лечение эмфиземы такое же, как при хроническом бронхите; оно изменяется в зависимости от стадий болезни.

Назначают препараты, которые заменяют отсутствующий белок, предотвращая тем самым повреждение тканей легких.

ЭНТЕРОКОЛИТ ХРОНИЧЕСКИЙ

Хронический энтероколит — одно из наиболее часто встречающихся заболеваний системы пищеварения, которое приводит к атрофическим изменениям слизистой оболочки и нарушению функций кишечника.

В зависимости от локализации различают энтероколит с преимущественным поражением тонкой и толстой кишки. Заболевание длительное.

Причинами его являются кишечные инфекции, нарушение питания, злоупотребление острой пищей, алкоголем, интоксикация производственная и лекарственная, длительное упот-

ребление антибиотиков, пищевая аллергия, радиационные поражения, кишечные гельминтозы.

Симптомы. При преимущественном поражении тонкого кишечника больные жалуются на расстройство стула, частые поносы, тупые боли в околопупочной области, распирание в животе после еды, тошноту, метеоризм, отсутствие аппетита.

При преимущественном поражении толстого кишечника ноющие боли локализуются в боковых отделах кишечника, поносы и запоры одинаковой частоты (см. «Колит»).

Традиционные методы лечения

Лечение комплексное. Большое значение имеет питание с повышенным содержанием белков и ограничением углеводов. При обострениях назначают антибиотики, ферменты.

ЭРОЗИЯ ШЕЙКИ МАТКИ

Эрозия шейки матки — нарушение или изменение слизистой оболочки влагалищной части шейки матки. Чаще всего это связано с воспалительными процессами в шейке матки.

Симптомы. Заболевание обычно протекает бессимптомно и обнаруживается при гинекологическом осмотре. Иногда возможны кровотечения при половом акте.

Традиционные методы лечения

Небольшую эрозию обрабатывают антисептическими или бактерицидными препаратами. При обширной эрозии используют прижигания — термокоагуляцию.

Современные методы лечения эрозии — криотерапия и лазеротерапия.

ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИ- ПЕРСТНОЙ КИШКИ

Язвенная болезнь — хроническое заболевание, связанное с разрушением слизистой оболочки желудка или двенадцатиперстной кишки в кишечнике.

В результате повреждения слизистой обнажаются нижерасположенные слои стенки органа и образуется язва. В соответствии с локализацией различают язвы пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки.

Своим возникновением язвы обязаны либо чрезмерной секреции желудочного сока и ферментов (хотя у некоторых лиц с язвой желудка процессы могут протекать нормально), либо неполноценности слизистой, которая у здоровых людей защищает внутренние органы брюшной полости от эрозии или «самопереваривания».

Уменьшение защитных свойств слизистой желудка и кишечника и возникновение предпосылок для образования язв могут быть связаны с продолжительным употреблением некоторых лекарственных препаратов типа аспирина, ибупрофена и кортикостероидов, а также с систематическим злоупотреблением алкоголем и курением.

Если процесс образования язв начался, то он продолжается до тех пор, пока не происходит полного разрушения слизистой и мышечного слоя того или иного органа пищеварительной системы.

Симптомы. Острая боль, грызущая, постоянная или жгучая. Обычно при язвенной болезни желудка боли возникают через 20—30 минут после еды, а при язве двенадцатиперстной кишки характерны боли натощак, за-

тихающие после приема пищи, а также ночные боли.

Язва может сопровождаться тошнотой и рвотой. Иногда возникает изжога. Язва желудка опасна тем, что может привести к кровотечению, в этом случае появляется черный стул.

Возможно также развитие непроходимости пищеварительной системы вследствие образования рубцов и спаек при частых обострениях язвенного процесса.

Традиционные методы лечения

Для заживления назначают препараты, нейтрализующие и снижающие секрецию желудочного сока. В целях уничтожения инфекции могут использоваться антибиотики. Важное значение для успешности лечения имеет отказ от табака, алкоголя, кофеина и пищи, вызывающей раздражение, наряду с устранением стресса.

Стресс, как показывают исследования, не является причиной язв, но может затягивать процесс заживления и усугублять течение уже имеющихся расстройств.

Если язвы не поддаются консервативному лечению или возникает уг-

роза сильного кровотечения, встает вопрос о хирургическом удалении пораженного участка желудочно-кишечного тракта.

ЯЧМЕНЬ

Ячмень — острое воспаление волосяного мешочка или сальной железы у корня ресниц. Возникает вследствие попадания инфекции в мешочки или железу.

На краю века появляется болезненная точка, затем припухлость, покраснение и отек века.

Через 2—3 дня развивается нарыв. Часто ячмень появляется у ослабленных людей с пониженной сопротивляемостью организма.

Симптомы. Боли в области глаза, головная боль, иногда повышение температуры.

Традиционные методы лечения

В начале заболевания ячмень смазывают зеленкой. Назначают тугое тепло, УВЧ. Применяют лекарственные препараты — для закапывания в глаз и приема внутрь (при общем недомогании).

Приложение 2

ЗАГОТОВКА, СУШКА И ХРАНЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Лекарственные растения можно найти практически везде: в лесу, в степи, в поле и даже на болоте. Однако для того, чтобы они помогли вам, необходимо хорошо знать их свойства, а также правильно их собирать и хранить.

СБОР ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Запасы лекарственных растений ограничены, поэтому собирать их нужно бережно, чтобы хватило не только нам, но и нашим детям. Для этого, заготавливая травы, необходимо соблюдать следующие общие правила.

1. Почку собирайте только на вырубках, не обрывайте их с растущих деревьев и кустарников.

2. Кору снимайте только со спелых или срубленных деревьев и кустарников или срезанных веток.

3. Если вы собираете листья, срежьте, а не обрывайте их. Не оголяйте куст полностью, оставьте на нем по крайней мере три четверти листьев.

4. Многолетние травы аккуратно срежьте и ни в коем случае не вырывайте с корнем.

5. При сборе цветков оставляйте часть их нетронутыми, чтобы они могли дать семена. Это особенно важно для однолетних и двухлетних растений, таких как ромашка лекарственная, тмин обыкновенный.

6. Если вы собираете цветки и соцветия с деревьев и кустарников, например с липы, боярышника или бузины, не срезайте и не обламывайте целиком ветки.

7. Корни и корневища выкапывайте после того, как созреют и осыпятся семена и плоды. Молодые экземпляры не трогайте. Оставшиеся ямки засыпьте землей и на этом месте посейте семена тех же растений.

8. Не собирайте на одном и том же месте в течение двух лет подряд такие травы, как душица обыкновенная, зворобой продырявленный и чабрец (тимьян обыкновенный). Сделайте перерыв на 3—4 года, чтобы растения восстановились.

Известно, что целебные вещества накапливаются в растении в определенный период его развития, причем в различных его частях, поэтому в конкретное время собирают лишь те части (почки, кора, листья, цветки и соцветия, плоды и семена, корни и

корневища), которые в данный момент содержат наибольшее количество лечебных веществ. Их содержание в растениях меняется даже в течение суток.

Почки (березы, тополя, сосны) надо собирать ранней весной, в марте — апреле, когда они уже набухли, но еще не тронулись в рост. Почки собирают руками, а у сосны их срезают острым ножом. Березовые почки обмолачивают после сушки ветвей (длиной 50—60 см). Все почки сушат пучками в прохладном помещении, поскольку в тепле они начинают распускаться.

Кору заготавливают, как правило, ранней весной, когда начинается интенсивное движение сока, но листья еще не распустились. В это время кора хорошо отделяется от древесины. Выбирают молодые спиленные или срубленные стволы и ветви, острым ножом делают кольцевые надрезы на расстоянии 25—50 см один от другого и соединяют их несколькими продольными надрезами. Кору отделяют в виде желобов или трубочек.

Листья заготавливают в период созревания бутонов и цветения растений, причем выбирают только нижние листья, чтобы не нарушить процесс цветения и плодоношения. Листья собирают обычно руками, берут только развитые и не пораженные грибами листья. Толстые черешки листьев замедляют сушку, содержат мало биологически активных веществ, поэтому их после сбора удаляют.

Цветки и соцветия собирают в начале цветения, когда они содержат больше всего лечебных веществ и меньше осыпаются при хранении. Собирают цветки вручную, цветоножки

обрывают. Высушенные цветки не должны быть очень мелкими — это снижает их качество или делает вообще непригодными к употреблению. Поэтому их лучше собирать в корзину, но плотно не укладывать.

Травы собирают в начале цветения, а в отдельных случаях и при полном их цветении. Ножом (секатором) срезают верхушки растения длиной 15—30 см без грубых приземных частей.

Плоды и семена заготавливают постепенно, по мере созревания. Помните, что наиболее богаты лекарственными веществами зрелые плоды и семена, но, если они перезрели, брать их не следует: сырье сильно мнется и быстро загнивает. Плодоножки отделяют сразу после сбора, а у плодов рябины, тмина и укропа — после подсушивания.

Корни и корневища выкапывают лопатой ранней весной или в период отмирания надземных частей (конец лета—осень). Их очищают от земли, стеблей, мертвых частей и промывают холодной водой. Толстые и длинные корни и корневища разрезают.

Все заготавливаемые части растений собирают в дневное время (с 8—9 до 16—17 часов) и в сухую погоду. Сырье сразу складывают в мешки или другую подходящую тару, но туго не набивают.

И еще два совета. Не берите загрязненные или поврежденные болезнью растения. Помните, что лекарственные растения нельзя собирать на участках, подвергнутых обработке гербицидами и ядохимикатами, вблизи промышленных объектов, электростанций, автомобильных дорог.

Календарь сбора лекарственных растений

Название растения	Собираемые части	Время сбора
Абрикос обыкновенный	Плоды	Июнь—август
Аир болотный	Корневища	Март—апрель, октябрь
Айва продолговатая	Плоды	Сентябрь—октябрь
Анис обыкновенный	Плоды	Сентябрь
Арника черная	Листья	Июнь—июль
Астрагал пушистоцветковый	Соцветия	Июнь—июль
	Трава	Май—июнь
Багульник болотный	Трава	Июнь—сентябрь
Барбарис обыкновенный	Листья	Май—июнь
Барвинок малый	Трава	Май—июнь
Береза белая (повислая)	Почки	Январь—апрель
	Листья	Май—июнь
Боярышник колючий	Цветки	Май
	Листья	Август—октябрь
Брусника обыкновенная	Листья	Март—октябрь
Валериана лекарственная	Корни	Апрель, август—сентябрь
Василек синий	Цветки	Июнь—август
Вероника лекарственная	Трава	Июнь—август
Виноград культурный	Плоды	Август—октябрь
Вишня обыкновенная	Плоды	Июль—август
Водяной перец (горец перечный)	Трава	Июнь—август
Гвоздика разноцветная	Трава	Июнь—август
Горец змеиный	Корневище	Август—сентябрь
Горец почечуйный	Трава	Июнь—сентябрь
Горчица сарептская	Семена	Июнь
Грецкий орех	Листья	Май—июнь
	Плоды	Июль—август
Грыжник голый	Трава	Май—август
Девясил высокий	Корневище	Апрель—май, август—октябрь
Донник лекарственный	Трава	Июнь
Дуб обыкновенный	Кора	Март—май
	Желуди	Сентябрь—октябрь
Душица обыкновенная	Трава	Июль—август
Дымянка лекарственная	Трава	Май—июнь
Дягиль лекарственный	Корневище	Апрель, август—октябрь

Название растения	Собираемые части	Время сбора
Заманиха высокая	Корневище	Апрель, октябрь
Зверобой продырявленный	Трава	Июнь—август
Земляника лесная	Плоды	Июнь—август
Золототысячник зоптичный	Трава	Май—июль
Ива белая	Кора	Апрель—май
Калина обыкновенная	Кора	Апрель—май
	Плоды	Октябрь
Каштан конский	Семена	Сентябрь—октябрь
	Цветки	Май—июнь
Клевер луговой	Соцветия	Июль
Клюква болотная	Плоды	Сентябрь—октябрь
Крапива двудомная	Листья	Май—сентябрь
	Корневище	Сентябрь—октябрь
Кровохлебка лекарственная	Корневище	Март—апрель, сентябрь
Крушина ломкая	Кора	Март—май
Крушина слабительная	Плоды	Август—октябрь
Кубышка желтая	Корневище	Июль—сентябрь
Кукуруза обыкновенная	Рыльца	Июль—сентябрь
Ландыш майский	Цветы, листья	Апрель—июнь
Лапчатка прямостоячая	Корневище	Апрель—май, сентябрь—октябрь
Лимонник китайский	Плоды	Сентябрь
Липа сердцевидная	Цветки	Май—июль
Лопух большой	Корень	Апрель, сентябрь—октябрь
Лук репчатый	Луковица	Июль—сентябрь
Льнянка обыкновенная	Трава	Июнь—июль
Малина обыкновенная	Плоды	Июль—август
Мать-и-мачеха	Цветки	Март—август
Медуница лекарственная	Трава	Апрель—июнь
Мелисса лекарственная	Трава	Июнь—август
Можжевельник обыкновенный	Плоды	Сентябрь—октябрь
Морковь посевная	Корнеплоды	Июль—октябрь
Мята перечная	Трава	Июль
Ноготки лекарственные	Соцветия	Июль—август
Облепиха крушиновидная	Плоды	Май
Одуванчик лекарственный	Корни	Апрель, август—октябрь
Ольха серая	Соплодия	Сентябрь—февраль

Название растения	Собираемые части	Время сбора
Омела белая	Веточки	Сентябрь—октябрь
Осокорь (тополь черный)	Почки	Март—апрель
Папоротник мужской	Корневище	Апрель—октябрь
Пастернак посевной	Трава	Июнь—июль
Пастушья сумка	Трава	Июнь—сентябрь
Первоцвет лекарственный	Цветки	Апрель—июнь
Петрушка посевная	Трава	Июль—август
Пион уклоняющийся	Корни	Май—сентябрь
Подорожник большой	Листья	Май—сентябрь
Полынь горькая	Трава	Июнь—сентябрь
Пустырник пятилопастный	Трава	Июнь—август
Пырей ползучий	Корневище	Март—апрель, сентябрь—октябрь
Репешок обыкновенный	Трава	Июнь—июль
Ромашка лекарственная	Соцветия	Май—август
Рябина обыкновенная	Цветки, плоды	Май, сентябрь—октябрь
Смородина черная	Листья, плоды	Июль—август
Солодка голая	Корневище	Март—апрель, август—октябрь
Сосна обыкновенная	Хвоя, почки	Май—август
Сушеница болотная	Трава	Июнь—август
Тмин обыкновенный	Плоды	Июль—август
Толокнянка обыкновенная	Листья	Июль—август
Тысячелистник обыкновенный	Трава	Июнь—август
Фасоль обыкновенная	Створки плодов	Август—сентябрь
Фиалка трехцветная	Трава	Апрель—август
Хвощ полевой	Трава	Июнь—сентябрь
Хмель обыкновенный	Шишки	Август—сентябрь
Цмин (бессмертник) песчаный	Соцветия	Июнь—август
Чабрец (тимьян ползучий)	Трава	Май—июль
Черда трехраздельная	Трава	Июль—август
Чермуха обыкновенная	Цветки, плоды	Май, август—сентябрь
Черника обыкновенная	Плоды	Июль—сентябрь
Чеснок посевной	Луковица	Август
Чистотел большой	Трава	Май—август
Шиповник коричный	Плоды	Август—октябрь
Эвкалипт шариковый	Листья	Весь год (лучше сентябрь—октябрь)
Яблоня лесная	Плоды	Июль—август

СУШКА И ХРАНЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Большое значение для качества лекарственных растений имеет их правильная сушка. Растения сушат в хорошо проветриваемых помещениях или на воздухе в тени при температуре 30—40°C.

Душистые травы, такие как чабрец (тимьян обыкновенный) и душица обыкновенная, должны сохнуть медленно, при температуре не выше 30—35°C. Корни и корневища (кроме содержащих эфирные масла) можно сушить на солнце, а в плохую погоду — в печах, духовках, выдерживая при этом нужную температуру. Ягоды малины, черники, черемухи лучше сушить быстро в духовке при температуре 50—60°C.

Не сушите лекарственные растения на чердаках помещений, где содержится домашний скот или птица, хранятся продукты и материалы с резким сильным запахом, минеральные удобрения и ядохимикаты.

Перед сушкой собранные травы чистят и сортируют, затем раскладывают тонким слоем, не более 1—1,5 см, и по мере высыхания 3—4 раза осторожно переворачивают.

Можно рассыпать травы на сетках, фанере, белой бумаге (но не на газетах!). Листья мать-и-мачехи и подорожника большого раскладывают таким образом, чтобы они не касались друг друга. При сушке следят, чтобы на сырье не попадала влага, от которой оно может побуреть. Травы не следует пересушивать. Правильно высушенные растения обычно сохраняют зеленый цвет, запах и вкус.

Высушенное сырье складывают в мешки, коробки или ящики. На тару приклеивают этикетку, на которой пишут название растения и год его сбора. Растения, содержащие эфирные масла, надо хранить в металлических банках с плотно закрываемой крышкой или в стеклянных банках с притертой пробкой. Цветки, травы и листья можно хранить в среднем 2 года, плоды — 3 года, а корни, корневища и кору — до 5 лет.

Приложение 3

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ ИЗ РАСТЕНИЙ

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ФОРМЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Лекарственные растения применяют внутрь и наружно в виде настоев, отваров, настоек, экстрактов, порошков, примочек, мазей, ванн.

Чаще всего из растительного лекарственного сырья получают настои, отвары и настойки. Настои обычно готовят из листьев, почек, цветков, стеблей, а отвары — из корней, корневищ, коры, клубней.

Настои и отвары. Растения измельчают и помещают в стеклянную, эмалированную, керамическую или фарфоровую посуду. Заливают водой (лучше дистиллированной), закрывают крышкой и ставят на кипящую водяную баню, часто помешивая.

Настои нагревают на медленном огне 15 минут, а отвары — 30 минут. Приготовленные препараты охлаждают при комнатной температуре: настои — 45—60 минут, а отвары — 10—15 минут. Содержимое процеживают через марлю или неплотную хлопчатобумажную ткань, а остаток сырья отжимают.

Готовые вытяжки доводят кипяченой водой до нужного объема. Обыч-

но настои и отвары готовят в соотношении 1:10 или 1:20, то есть из одной части (по весу) сырья получают 10—20 частей (по объему) лекарственного препарата. Более точная дозировка при необходимости указывается в рецепте. Помните, что травы нельзя варить в алюминиевой или другой металлической посуде, так как может произойти реакция с металлом.

В домашних условиях настои можно готовить и так: траву заливают кипятком и закрытую крышкой посуду накрывают несколькими слоями плотной ткани. Сырье настаивают 4—6 часов, затем вытяжку процеживают и отжимают.

Горячие настои нередко готовят и в термосе. Для этого нужную дозу травы засыпают в термос, заливают кипятком и оставляют на ночь.

Можно приготовить настой и таким образом: траву заливают кипятком и запаривают в закрытой посуде в течение получаса. Затем содержимое процеживают и добавляют к нему сок половины или целого лимона. Полезно также в отвары и настои добавлять мед. Хранят настои в темном, прохладном месте, а перед употреблением обязательно подогревают.

Отвары можно приготовить и так: траву насыпают в посуду, заливают сы-

рой водой, перемешивают, накрывают крышкой и оставляют на ночь при комнатной температуре. Утром настоянную траву ставят на огонь, кипятят под крышкой 5—7 минут, снимают с огня и оставляют под крышкой в течение полчаса. Отвар процеживают и доливают до требуемого объема кипяченой водой.

Настойки. Измельченное сырье заливают 40—70-процентным спиртом и настаивают 7—8 дней в теплом месте, периодически помешивая. Через неделю настойку сливают, отжимают остатки сырья, процеживают. Готовый препарат должен быть прозрачным. Его обычно принимают по 10—30 капель за прием. Как правило, для настоек используют соотношение 1:5, то есть на 20 г сырья берут 100 мл спирта и получают 20-процентную настойку. Ее хранят в темных стеклянных бутылках, срок хранения — до нескольких лет.

Напары. Для напаров лекарственных травы заливают кипятком и целую ночь парят (томят) в остывающей духовке. Утром напар процеживают и пьют. Напары рекомендуется готовить из наименее грубых частей растений — цветков, травы, листьев, плодов.

Поскольку настои, отвары и напары быстро портятся, особенно в летнее время, их лучше готовить ежедневно или не более чем на 2—3 дня.

В последнем случае их хранят в стеклянной посуде в холодильнике, а перед употреблением слегка подогревают. Для наружного применения настои и отвары готовят из двойной или тройной дозы сырья.

Порошки. Для приготовления порошка хорошо высушенное сырье измельчают в ступке или кофемолке. По-

рошок чаще всего используют для приема внутрь, для присыпки ран, язв и приготовления мазей.

Мази. Основой для приготовления мазей служат различные жиры: несоленое сливочное масло, растительное масло, вазелин, свиной жир и т.д. Жир подогревают, а затем кладут в него порошок, настойку или свежий сок растения. Мази можно приготовить различной концентрации, например 10—20-процентные, когда берут 10—20 г порошка на 100 или 200 г жира или 5—10 мл настойки на 95 г жира.

Соки. Соки из лекарственных растений получают с помощью соковыжималки или пресса. Если соковыжималки нет, сок готовят следующим образом. Растение моют, мелко режут и кладут, не набивая плотно, в стеклянную банку. Заливают кипяченой водой и оставляют на ночь. Утром процеживают через марлю, остаток отжимают.

Соки лучше всего пить свежеприготовленными, но можно их и консервировать, например спиртом, растительным маслом, сахаром.

Лечебные ванны. Ванны готовят следующим образом. Заливают 40—60 г травы 2—5 л кипятка, настаивают 20 минут или кипятят 10 минут на малом огне, процеживают и выливают в ванну, наполненную водой (температура воды 36—40°C).

Чтобы в помещении не образовывался пар, наливают сначала холодную, а затем горячую воду. Принимают ванну в течение 10—15 минут после гигиенического душа. Во время процедуры область сердца должна находиться над водой. Обычный курс: 2—3 раза в неделю в течение 15 дней.

Для лечебных ванн чаще всего используют траву череды трехраздель-

ной, крапивы двудомной, чабреца (тимьяна обыкновенного), душицы обыкновенной, хвоща полевого; корни аира болотного и девясила высокого; цветы пижмы обыкновенной, бузины черной, липы сердцелистной; листья смородины черной.

Сборы (чай). Сборами называют смесь из нескольких видов лекарственных трав. Обычно в сбор входят 10 и более компонентов. Составляют их из

растений, преимущественно усиливающих или поддерживающих действие друг друга.

Помните, что некоторые растения несовместимы, так как их лечебные свойства нейтрализуются (например, чистотел большой и лапчатка гусиная). Из сборов можно готовить настои, отвары не только для приема внутрь, но и для примочек, полосканий, спринцеваний, микроклизм, ванн и припарок.

Приложение 4

ДОЗИРОВКА ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ

Лечение лекарственными растениями будет эффективным только тогда, когда вы четко выдерживаете дозировку при приготовлении и приеме препарата.

На упаковке лекарственных трав, продаваемых в аптеках, всегда указывается способ приготовления, разовая и суточная доза приема лекарственной формы. В домашних условиях лечебные травы, как правило, дозируются ложками. Средняя доза для приготовления настоев и отваров при приеме внутрь — 2 столовые ложки сухой травы на 0,5 л воды.

Столовая ложка без верха содержит в среднем цветков, листьев и травы 4—5 г, корней, корневищ и плодов — 6—8 г, хотя эти данные и весьма приблизительны.

Вот данные о массе в граммах некоторых лекарственных растений, содержащейся в 1 столовой ложке:

Аир болотный (корневище)	5,3
Анис обыкновенный (плоды)	11,6
Береза белая (лист)	1,2
Береза белая (почки)	11,5
Бессмертник — цмин песчаный (соцветия)	1,5
Боярышник колючий (плоды)	16,5
Боярышник колючий (соцветия)	3,0

Бузина черная (цветки)	3,9
Вахта трехлистная (лист)	2,5
Горец почечуйный (трава)	3,8
Девясил высокий (корни)	11,8
Душица обыкновенная (трава)	2,8
Зверобой продырявленный (трава)	5,0
Земляника лесная (лист)	2,0
Календула — ноготки лекарственные (цветки)	2,3
Клевер луговой (трава)	1,7
Крапива двудомная (трава)	2,5
Липа сердцевидная (цветки)	0,9
Льнянка обыкновенная (трава)	3,0
Мать-и-мачеха (лист)	1,4
Можжевельник обыкновенный (плоды)	7,8
Мята перечная (лист)	2,7
Овес посевной (семена)	14,0
Пастушья сумка (трава)	3,1
Петрушка посевная (лист)	1,7
Подорожник большой (лист)	1,2
Польнь горькая (трава)	2,5
Пустырник пятилопастный (трава)	5,0
Репешок обыкновенный (трава)	2,7
Рябина обыкновенная (плоды)	9,5
Смородина черная (листья)	1,4

Сосна лесная (почки)	3,7
Спорыш — горец птичий (трава)	1,8
Толокнянка обыкновенная (трава)	7,6
Тысячелистник обыкновенный (трава)	2,8
Укроп огородный (семена)	5,1
Фиалка трехцветная (трава)	3,4
Хвощ полевой (трава)	1,1
Хмель обыкновенный (шишки)	1,0
Черёда трехраздельная (трава)	5,5
Чистотел большой (трава)	1,2
Шалфей лекарственный (листья)	3,4
Шиповник коричный (плоды)	15,5
Эвкалипт шариковый (лист)	2,5

При использовании лекарственных растений надо учитывать, что дозы препарата для взрослого человека, подростка и ребенка неодинаковы.

Ниже приводятся данные о разовой дозе лекарства для больных различного возраста:

Взрослые	1 доза
Дети от 7 до 14 лет	1/2 дозы
Дети от 4 до 7 лет	1/3 дозы
Дети от 3 до 4 лет	1/6—1/4 дозы
Дети от 1 года до 2 лет	1/8—1/6 дозы
Дети до 1 года	1/12—1/8 дозы

Если вы решили давать лекарственные растения ребенку, постарайтесь придерживаться следующих правил:

- Перед началом лечения проконсультируйтесь с врачом.
- Учитывайте сопутствующие заболевания.
- Пользуйтесь только травами, купленными в аптеке.
- Не увлекайтесь многосложными сборами, достаточно 2—4 трав.
- Настой дезинфицируйте, прокипятив его.
- При появлении у ребенка тошноты, рвоты, зуда прием препарата следует прекратить.
- Ни в коем случае не давайте ребенку препаратов с ядовитыми растениями.

Известно, что лекарственные растения дают заметный лечебный эффект лишь при длительном применении. При этом время от времени следует менять состав трав или через каждые 2—3 месяца делать двух-, трехнедельные перерывы в приеме.

При слишком длительном приеме одного и того же растительного средства может произойти передозировка, что проявится в аллергических реакциях. Через несколько дней после начала лечения лекарственными растениями возможно непродолжительное обострение заболевания.

Приложение 5

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИЕМУ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Препараты из лекарственных трав не столь безобидны, как это кажется на первый взгляд. Растение может оказывать побочное действие и тем самым нанести вред при сопутствующем заболевании или при беременности. Поэтому прежде чем приготовить лечебный настой, отвар либо мазь, убедитесь, что у вас нет противопоказаний к приему данной травы.

Аир болотный (корневище) — противопоказан при повышенной секреторной функции желудка.

Алоэ древовидное — сок из свежих листьев растения противопоказан при воспалении почек и мочевого пузыря, геморрое, беременности, маточных кровотечениях.

Аралия маньчжурская — не рекомендуется применять при гипертонии, бессоннице, повышенной нервной возбудимости.

Арония (рябина) черноплодная — противопоказана при пониженном давлении, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при повышенной свертываемости крови.

Барбарис обыкновенный — настойка растения противопоказана при беременности и климактерических кровотечениях.

Бедренец-гамнеломка — растение может вызвать фитодерматоз и контактный дерматит.

Береза белая — содержащиеся в настое березовых почек смолистые вещества могут раздражать почечную ткань. Листья березы таким побочным действием не обладают.

Бессмертник песчаный — повышает кровяное давление. При гипертонии длительно не принимать.

Виноград культурный — противопоказан при сахарном диабете, ожирении, выраженных отеках, язвенной болезни.

Горец перечный — не рекомендуют при гломерулонефрите.

Горец почечуйный — не применяют при беременности.

Горец птичий (спорыш) — противопоказан при остром воспалении почек и мочевого пузыря. Не применяют при тромбофлебите, так как обладает кровесвертывающим действием.

Горчица сарептская — не назначается при туберкулезе легких, воспалительных заболеваниях почек.

Гранат обыкновенный — сок плодов обязательно разбавлять водой, так как содержащиеся в них кислоты раздражают желудок и разъедают эмаль зубов. Насыщенный отвар из ко-

ры плода может вызвать желудочно-кишечные кровотечения.

Девясил высокий — при заболеваниях почек вводят в сборы в небольших дозах. Противопоказан при беременности.

Донник лекарственный — при длительном употреблении вызывает головокружение, головные боли, тошноту, рвоту.

Душица обыкновенная — при беременности не применять.

Зверобой продырявленный — не применять при высокой температуре, гипертонии. Длительное использование приводит к фитодерматозу, снижению потенции у мужчин.

Земляника лесная (ягоды) — не употребляют при гастрите и язвенной болезни. Иногда вызывает кожную аллергию.

Золотой корень (родиола розовая) — не рекомендуется при повышенной температуре и гипертонической болезни сердца.

Калина обыкновенная — длительный прием нежелателен. Из-за высокого содержания пуринов не применяют при подагре.

Картофель — сок сырого картофеля не рекомендуется людям, склонным к половому возбуждению.

Кирказон ломоносовидный — не назначают при беременности, при передозировке возможно маточное кровотечение.

Клюква болотная — противопоказана во время обострений язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Козлятник лекарственный — не назначают при гипертонической болезни и заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Крестовник широколистный — не назначается при заболеваниях почек, печени и сердца.

Кукурузные рыльца — при повышенной свертываемости крови не применять.

Ламинария сахарная (морская капуста) — не употребляется при любых формах нефрита, геморрагическом диатезе, различных аллергических заболеваниях, во время беременности.

Левзея сафлоровидная (маралий корень) — не применяют при гипертонии и повышенном давлении глазного дна.

Лен посевной (семена) — не применяют при холецистите и гепатите.

Лимонник китайский — противопоказан при гипертонической болезни, нарушениях сердечной деятельности. Не применяют при повышенной нервной возбудимости, бессоннице.

Лук репчатый — противопоказан при патологии почек, печени, острых заболеваниях абдоминального характера: желудка, желудка.

Любисток лекарственный — при заболеваниях почек применяется с осторожностью.

Малина обыкновенная — ягоды не употребляют при подагре и мочекаменной болезни.

Марена красильная — раздражающе действует на слизистую оболочку желудка, повышает кислотность. Противопоказана при гастритах и язве с повышенной секрецией желудка.

Мелисса лекарственная — не назначают при гипотонии.

Можжевельник обыкновенный — сильное раздражающее действие не позволяет применять его при острых заболеваниях почек. При хронических воспалительных процессах

мочевыводящих путей строго следить за дозировкой. Противопоказан при водянке.

Морковь посевная — нельзя употреблять внутрь части корнеплодов, находящиеся над поверхностью земли и имеющие зеленоватый цвет. Отрицательно влияет на деятельность сердца.

Мята перечная — не используется при гипотонии.

Очиток едкий — передозировка может вызвать повышение кровяного давления.

Пастернак посевной — контакт влажных листьев с кожей может вызвать ожоги.

Пастушья сумка — противопоказана больным с повышенной свертываемостью крови.

Петрушка огородная (кудрявая) — не назначается при беременности. При наличии острых воспалительных процессов в почках и мочевом пузыре употребляется только в сборах.

Подорожник большой — не назначают при гастритах с повышенной секреторной функцией желудка.

Ревень тангутский — не применяют при беременности, острых воспалительных процессах в желудке и кишечнике, при кишечных кровотечениях.

Редька черная — противопоказана при различных болезнях сердца, печени и почек, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при воспалениях желудочно-кишечного тракта.

Рута пахучая — не используют при беременности.

Секуринага полукустарниковая — противопоказана при нефрите,

гипертонической болезни, атеросклерозе.

Солодка голая — при продолжительном приеме наблюдаются повышение артериального давления, задержка жидкостей вплоть до появления отеков, нарушения в половой сфере.

Татарник колючий — при повышенном кровяном давлении применять не рекомендуется.

Тимьян ползучий — не назначают при болезнях почек, печени, желудка, атеросклерозе сосудов сердца и головного мозга.

Толокнянка обыкновенная — отвар листьев раздражающе действует на слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта.

Томаты — считается, что в вареном и консервированном виде они способствуют образованию и росту камней в почках и мочевом пузыре.

Фиалка трехцветная (анютины глазки) — длительное применение препаратов и их передозировка могут вызвать рвоту, понос и зудящую сыпь.

Хвощ полевой — при воспалительных заболеваниях почек отвары из полевого хвоща принимают с осторожностью, поскольку они обладают выраженным раздражающим действием.

Хрен обыкновенный — оказывает раздражающее действие на почечный эпителий и слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта. Нельзя применять при нефритах, острых и хронических воспалительных процессах системы пищеварения.

Цикорий обыкновенный — противопоказан при обострениях язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Чеснок посевной — нельзя употреблять больным эпилепсией. При воспалении почек и в остром периоде

заболеваний желудка и кишечника применение нежелательно.

Шалфей лекарственный — противопоказан при остром воспалительном процессе в почках.

Щавель кислый — не рекомендуется применять при подагре и болезнях почек.

Щавель конский — не назначают при нарушениях солевого обмена

(ревматизме, подагре) и связанных с ним заболеваниях, при воспалении кишечника и туберкулезе.

Элеутерококк колючий — не применяют при гипертонии.

Яблоня лесная (плоды) — противопоказаны при обострениях язвенной болезни и повышенной секреции желудка.

Приложение 6

СИЛЬНОДЕЙСТВУЮЩИЕ И ЯДОВИТЫЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

Некоторые лекарственные растения содержат ядовитые и сильнодействующие вещества. Поэтому при их применении надо выдерживать точную дозировку и проводить лечение под контролем врача. Вот растения, использовать которые следует с осторожностью:

Абрикос обыкновенный — в семенах содержится ядовитый амигдолин. Если съесть более 20 г семян, можно получить тяжелое отравление, возможен и смертельный исход.

Авран лекарственный — растение очень ядовито, при приеме в больших дозах вызывает неудержимую, упорную рвоту.

Адонис весенний — ядовитое растение. Необходимо точно соблюдать дозировку.

Акация белая — ядовитое растение.

Аконит лекарственный — исключительно ядовитое растение. Применять только под контролем врача.

Арника горная — ядовитое растение. При приеме внутрь не допускать передозировки.

Багульник болотный — ядовитое растение. В сбор можно включать не более 1 столовой ложки травы.

Барвинок малый — ядовитое растение. Применяется только под наблюдением врача.

Безвременник осенний — очень ядовитое растение. Лечение проводится только под контролем врача.

Белена черная — очень ядовитое растение.

Болиголов пятнистый — смертельно ядовитое растение.

Будра плющевидная — ядовитое растение. Применяется только в сборах по назначению врача.

Бузина травянистая — ядовитое растение. Применяется только по назначению врача.

Василистник малый — ядовитое растение. Применяется только по назначению врача.

Вишня обыкновенная — семена растения ядовиты.

Волчегодник обыкновенный — очень ядовитое растение.

Вьюнок полевой — ядовитое растение.

Галега лекарственная — ядовитое растение.

Гармала обыкновенная — ядовитое растение.

Горец перечный — ядовитое растение.

Горец почечуйный — ядовитое растение.

Грыжник голый — ядовитое растение. При приеме строго соблюдать дозировку.

Донник лекарственный — ядовитое растение.

Дрок красильный — высокие дозы вызывают отравление, подобное отравлению никотином. Принимать с осторожностью.

Дуб обыкновенный — отвары коры в больших количествах вызывают рвоту. При лечении необходим врачебный контроль. Детям внутрь не назначать.

Дурман обыкновенный — ядовитое растение. Внутрь не принимать.

Дурнишник обыкновенный — ядовитое растение. Строго соблюдать дозировку.

Дымянка лекарственная — ядовитое растение. Применяется только по назначению врача.

Желтофиоль садовая — ядовитое растение.

Живокость полевая — ядовитое растение.

Золотарник обыкновенный — ядовитое растение. Строго соблюдать дозировку.

Картофель — зеленые и проросшие клубни ядовиты из-за большого количества алкалоидов.

Кирказон обыкновенный — ядовитое растение. Продолжительность ванн с отваром кирказона не должна превышать 15 минут.

Кислица обыкновенная — ядовитое растение. Соблюдать дозировку.

Копытень европейский — сильно ядовитое растение. Применять с большой осторожностью.

Крестовник плосколистный (ромболистный) — большинство алкалоидов крестовника оказывает канцерогенное действие.

Крушина ломкая — ядовитое растение. Употребление связано с опасностью отравления (тошнота, рвота).

Кубышка желтая — ядовитое растение.

Кувшинка белая — ядовитое растение.

Купальница европейская — ядовитое растение (особенно корни).

Купена лекарственная — ядовиты все части растения, особенно ягоды.

Ландыш майский — ядовитое растение.

Льнянка обыкновенная — токсична при передозировке.

Мак снотворный — ядовитое растение. При приемах препаратов мака возникает наркотическая зависимость. Принимать только под контролем врача.

Можжевельник обыкновенный — ядовитое растение.

Мыльнянка лекарственная — в больших дозах вызывает диспепсические реакции. Требуется строгого врачебного контроля.

Наперстянка пурпуровая — сильно ядовитое растение. Применяется только по назначению врача.

Окопник лекарственный — ядовитое растение. Внутреннее применение требует строгой дозировки.

Омела белая — ядовитое растение. При приеме внутрь соблюдать осторожность.

Очиток едкий — ядовитое растение, применяется с осторожностью.

Очный цвет полевой — ядовитое растение.

Папоротник мужской — сильно ядовитое растение. Не назначают при низком артериальном давлении, болезнях почек и печени, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, беременности.

Паслен сладко-горький — ядовитое растение.

Паслен черный — ядовитое растение. Употребление внутрь требует осторожности.

Переступень белый — ядовитое растение. Передозировка может вызвать кровавый понос и нефрит.

Перец водяной — ядовитое растение.

Пижма обыкновенная — токсична. Противопоказана беременным и детям.

Пион уклоняющийся — сильно ядовитое растение. Внутреннее применение требует осторожности и строгой дозировки.

Плющ — ядовитое растение. При повышенной чувствительности контакт с сырьем может вызвать дерматит.

Полынь горькая — длительное применение может привести к интоксикации.

Прострел луговой — очень ядовитое растение.

Родиола розовая (золотой корень) — точно соблюдать дозировку. Лечение проводить под наблюдением врача.

Рододендрон золотистый — ядовитое растение. Передозировка может вызвать отравление. При заболеваниях почек противопоказан.

Рута пахучая — в больших дозах ядовита. Противопоказана беременным женщинам.

Сенна — кассия остролистная (листья) — большие дозы вызывают желудочные колики.

Сирень — ядовитое растение. Внутрь употреблять с осторожностью.

Слива домашняя — семена ядовиты (амигдолин).

Спорынья (маточные рожки) — сильно ядовитое растение. Применение требует очень большой осторожности и обязательного врачебного контроля.

Тамус обыкновенный — ядовитое растение. Раздражает пищеварительный тракт, вызывает рвоту и понос. Применять как внутрь, так и наружно с осторожностью.

Термопсис ланцетный — ядовитое растение.

Терн (терновник) колючий — семена ядовиты (амигдолин).

Тысячелистник обыкновенный — необходимо строго соблюдать дозировку. Длительное употребление и передозировка вызывают головокружение и кожные сыпи.

Фиалка душистая — ядовитое растение.

Физалис обыкновенный — чашечки плода ядовиты.

Хмель обыкновенный — ядовитое растение. Лечение проводится под наблюдением врача.

Черемица белая — очень ядовитое растение. Наружное применение также может вызвать тяжелые отравления, вплоть до смертельных.

Чернокорень лекарственный — ядовитое растение.

Чистец лесной — ядовитое растение.

Чистотел большой — ядовитое растение, ядовиты все части, особенно корни. Строго соблюдать дозировку.

Эфедра двухколосковая — ядовитое растение. Внутрь употребляют с осторожностью при гипертонической болезни, атеросклерозе, тяжелых органических патологиях.

Ясенец — соприкосновение с растением, особенно во время цветения,

может вызвать тяжелые поражения кожи, подобные ожогам, которые болезненны и трудно заживают.

Ясень высокий — ядовитое растение.

Ясменник душистый — ядовитое растение. При передозировках возникает рвота, появляются головная боль и головокружение. Возможен смертельный исход.

УКАЗАТЕЛЬ ЗАБОЛЕВАНИЙ

А

Авитаминоз 298, 354, 636, 704, 724, 767, 776, 782, 794, 806, 809, 826, 839, 867, 901, 949, 976

Аденоиды 12—13, 318, 614, 702, 725, 788, 977

Аденома предстательной железы 394—396, 558, 627—628, 646, 649, 693, 725, 788, 983—984

Аднексит *см.* Воспаление придатков

Акне *см.* Угри и угревая сыпь

Алкоголизм 63, 76, 102, 106, 115, 120, 182, 191, 257, 356—357, 369, 397, 442, 446—447, 458, 492, 532, 551, 568, 614, 621, 634, 665, 751, 945, 947, 977—978, 984—985, 993, 995, 1000, 1009, 1011, 1015, 1025, 1028—1029

Аллергия 27, 37, 40, 45, 87, 93—94, 114—115, 120, 130, 133, 162, 199, 270—273, 312, 318, 329, 334, 347, 407, 410, 421, 434, 475, 509—510, 528, 537, 545, 558, 610, 612, 625, 636—637, 689, 691, 697, 703, 710, 724, 762, 769, 775, 804, 806, 820, 822, 824, 849, 857, 901, 904, 931—932, 940, 954, 968, 979—981, 985, 989—990, 992, 999—1000, 1007, 1018, 1020, 1027, 1029, 1041, 1043

Аменорея *см.* Менструации отсутствие

Ангина 7, 14—17, 19, 25, 27—28, 33—34, 36, 79, 211, 359—360, 418, 461, 510, 512, 546, 553, 558, 568, 572, 576, 579, 583, 587, 611, 617, 624, 626—627, 635, 654—655, 674, 690, 707, 714, 725, 732—733, 739, 748, 759—760, 764, 769, 783, 790, 799—800, 802, 805, 808, 810, 812, 817, 820—821, 825—826, 830, 833, 835, 841, 844, 846—848, 853, 855, 857, 867—868, 871, 885, 900, 902, 938, 942, 978, 984, 1018—1020

Анемия *см.* Малокровие

Аппетит: отсутствие 75—76, 78, 88, 106, 117, 121, 132, 229, 262, 395, 496, 523, 528, 567, 569, 587, 595, 602—603, 605, 621, 623, 641, 657, 661—662, 664, 678, 680, 682, 684, 695—696, 707, 744, 764, 772, 786, 793, 797, 802—803, 817, 821—822, 899—900, 929, 936, 956, 977, 986, 1013, 1018, 1020, 1025, 1029

Аппетит: снижение 63, 75, 78, 88, 115, 259, 417, 466, 495, 523, 567, 569, 581, 587, 593, 595—597, 602, 605, 622—623, 632, 651, 657, 661—662, 678, 680, 682, 684, 692, 695—696, 705, 707, 744, 772, 786—787, 793, 802—803, 817, 821—822, 832, 862—863, 888, 900, 936, 943, 956, 984—986, 1000, 1005, 1019—1020

Аритмия 14, 149—151, 170, 174, 176, 179, 227, 233, 253, 262, 342, 344, 358, 466, 475, 506, 511—512, 518, 532, 626, 629, 633, 644—645, 658, 688, 693, 699, 718, 748, 776, 824, 826, 846, 853, 864, 867, 978—979, 998—999, 1005

Артрит 199—200, 203—204, 207—208, 474—475, 485, 492, 494, 501, 511, 532, 576, 597, 607, 609, 612, 620, 627, 643, 649, 652, 659, 661, 665, 688, 701, 703, 710, 474—475, 485, 492, 494, 501, 511, 532, 576, 597, 607, 609, 612, 620, 627, 643, 649, 652, 659, 661, 665, 688, 701, 703, 710, 721—722, 725, 729, 734, 736, 742, 751, 756, 765, 769, 774, 777, 781, 788, 793—795, 799, 804, 809, 833, 838, 847, 855, 893, 895, 903, 917, 940, 979

— ревматоидный 203—204, 208, 321, 461, 480, 483, 890

Артроз 199, 475, 480, 501, 532, 558, 721, 774, 903, 940, 979

Астения *см.* Утомляемость повышенная

Астма бронхиальная 36—38, 271, 357, 461, 473, 511, 519, 524, 535, 537, 547, 558, 585, 588, 609—610, 656, 671, 693, 721, 735, 744, 747, 759, 763, 770, 780,

817, 831, 873, 888, 917, 935, 947, 950, 980—981

— сердечная 176, 807

Атеросклероз 151—155, 158, 164—167, 172, 177, 227, 240, 253, 346, 360, 470, 475, 503, 511, 516, 518—519, 546, 557—558, 605, 628, 644, 647, 673, 675, 677, 684, 696, 704, 724—726, 772, 784—785, 788, 798, 802—803, 813, 815, 819, 826, 833, 838—839, 841, 853, 858—860, 869—872, 875, 877, 879, 888—889, 894, 898, 903, 910, 927, 929, 935—936, 939, 942, 945, 948, 979, 992, 996—997, 1020, 1044, 1049

Атония желудка 840

Атония кишечника 110, 114, 754, 843

Атония матки 386

Б

Базедова болезнь 227, 290, 532, 598, 688

Бели 377—378, 390, 579, 618, 628, 755, 763, 889

Белокровие *см.* Лейкоз

Бельмо 325, 465

Бесплодие 214, 378—380, 396, 398, 417, 475, 489, 551, 612, 684, 889, 942, 992, 1019

Беспокойство 237, 259, 263, 416, 590, 611, 657, 1016

Бессонница 234, 460—461, 464, 527, 534, 567, 579, 590, 595, 608, 610, 613, 659, 672, 677, 691, 696, 703, 730, 755, 760, 800, 813, 833, 891, 940

Блефарит *см.* Воспаление век

Болезненные косточки на ногах *см.* Боль в костных выростах ног

Болезнь Паркинсона 253—254, 585

Боль в желудке 63, 108, 357, 447, 579, 588, 592, 604, 643, 677, 682, 688, 724, 727, 794, 805, 812, 820, 829, 923, 947, 958, 987, 1044

— в кишечнике 76, 78, 107, 114, 116—117, 120—122, 196, 248, 458, 481, 505—506, 516, 523, 541, 600, 604, 611, 633, 636, 676, 688, 704, 712—713, 716, 729, 754, 767, 773, 788, 814, 837, 857, 859, 862—863, 869, 888, 897, 899—900, 902—903, 911, 921—923, 936, 939, 953—957, 961,

994, 1003, 1011, 1015, 1028—1029, 1044—1045

— в костных выростах ног 940, 943

— в области шеи 15, 34, 44, 78, 178, 205, 238, 243, 245—249, 254, 256—257, 479, 513, 516, 681, 743, 896, 991, 1005, 1009, 1016, 1020

— в пояснице 99, 115, 205, 208—209, 244, 246—248, 255—256, 447, 463, 479—480, 496, 503—504, 517, 535, 717, 719, 777, 901, 943, 993, 1000

— в суставах 33, 79, 88, 197, 199—202, 204—209, 211—213, 250, 255, 476, 480—483, 487—488, 490, 494, 499, 501, 511, 560, 567, 570, 589, 597, 604, 607, 612, 642, 652, 664, 670, 680, 689, 703, 706, 710, 722, 727, 729—730, 733, 736, 742, 748—749, 751, 756—757, 761, 768, 774, 780—781, 794, 796, 803—804, 838, 845, 847—848, 855, 866—867, 886, 903, 940, 944, 979, 983, 986, 1012, 1014—1015, 1017—1018, 1020

— головная 12, 14, 20—21, 27, 31, 33, 35, 63, 78, 88, 111, 131—132, 154, 156—157, 162, 207, 227, 236—243, 247, 262—264, 293, 300, 331, 356, 358, 360—361, 370, 380, 411, 417—418, 446, 448, 452—453, 460—461, 463, 466, 475, 492, 499—500, 505, 527, 530, 570—571, 573, 596, 611, 615, 625, 629—630, 633, 637, 643, 651, 676—677, 696, 706, 726, 742, 761, 764, 766, 789, 794, 800, 818, 835, 847, 868, 878, 902, 911, 940, 951, 975—978, 984, 986, 988—991, 993, 1002, 1005, 1013, 1015, 1018—1019, 1021, 1024, 1030, 1043, 1049

— зубная 7, 19, 332, 335—337, 339—340, 445—446, 449, 462, 494, 496, 570, 582—583, 622, 642, 676—677, 709, 715, 735, 737, 752, 768, 770, 830, 855, 865, 884, 897, 948—949, 983

— мышечная 88, 195—197, 414, 466, 482—483, 501, 506, 521, 523—524, 567, 631, 664, 733, 748, 836, 845, 887, 913, 916, 953, 986, 1000, 1003, 1010

— невралгическая 212, 243—246, 258, 263, 477, 481, 485, 495, 520, 558, 570, 584, 604, 642, 679—680, 704, 706, 733, 748, 754, 775, 784, 827, 834, 866, 943, 947, 1004—1005, 1011—1012

— сердечная 14, 79, 147, 151—153, 166—170, 172—175, 177—179, 205, 211, 224,

233, 255, 261, 264, 266, 342—343, 384, 411, 460, 473, 475, 492, 498—499, 509, 511—512, 516, 520, 523, 528, 532—535, 537, 549—550, 559, 565—567, 581—582, 589—590, 593, 601, 613, 616, 621, 637, 643—645, 650, 667, 676, 688, 695, 728, 731—732, 746—747, 753, 758, 769, 775, 784—785, 789, 800, 806, 817, 824, 826, 834, 853, 859, 864, 869—870, 872, 877, 881, 893, 908, 910, 912—913, 917, 926—927, 949—950, 952, 963, 970, 977—979, 982, 988, 990—991, 996—998, 1003, 1012, 1018—1020, 1043—1044

Бородавки 214—215, 273—276, 447, 594, 661, 683, 687, 711—712, 743, 835, 845, 848, 855, 871, 883, 979—980

Бронхит 36, 39—43, 468—469, 473, 487, 493, 503, 510, 512, 521, 524, 527, 537, 546, 553, 568, 572, 578—579, 599, 605, 610, 613, 623—624, 647, 654—655, 663, 673, 679, 693—696, 698—699, 704, 706, 715, 721, 726, 733, 744, 759, 763, 770, 774, 783, 811, 813, 822, 831, 842, 853, 865, 873—874, 888, 898, 942—943, 945, 949, 955, 981, 998

— хронический 40, 42—43, 54, 57, 532, 608, 660, 777, 898, 981—982, 1028

Бронхопневмония 532, 699

В

Варикозное расширение вен 30, 79, 153, 180—181, 184—185, 305, 448, 460, 463, 471, 473, 476, 505, 512, 537, 603—604, 624, 674, 721, 726, 748, 775, 818, 848, 857, 872, 982

Вегетососудистая дистония 290, 470—471, 476, 513, 541, 790, 951

Веснушки 276—278, 425, 554, 593, 622, 642, 661, 668, 706, 786, 810, 818, 821, 845, 860, 982

Ветряная оспа 359, 407—409, 666, 984

Вздутие кишечника *см.* Метеоризм

Витилиго 278—279, 618, 862

Водянка 207, 592, 667, 734, 741, 763, 897, 1044

Волосы жирные 280, 553, 668, 686, 937

— ломкие 286, 462, 660, 914, 992

— редкие 465, 950

— седые 914, 952

— сухие 280—281, 462, 553

— тусклые 669, 762

Воспаление век 330, 433—434, 591, 593—594, 668, 778, 782, 861, 891, 952

— вен 79, 180—181, 185, 467, 473, 477, 512, 523, 643, 740, 748—749, 818, 917, 955

— десен 17, 36, 333—339, 354, 416, 449, 493, 496—497, 531, 554, 569, 602, 619, 638, 647, 656, 659, 681, 696, 712, 752, 756, 770—771, 818—819, 838, 852, 885—886, 916, 948, 976, 978, 988, 1016

— желудка *см.* Гастрит

— кожное 183, 207, 221, 243, 269, 284—286, 294, 300—302, 306—307, 309—311, 316, 346, 354, 408—410, 413—414, 449, 468, 479, 485—486, 492, 494—495, 498, 506, 508, 510, 515, 519, 521, 528, 537—538, 540, 578, 591, 607, 624, 631, 643, 681, 690, 700, 703, 709, 711, 713, 723—724, 727, 747, 754, 771, 775, 803, 808, 811—812, 822, 827, 839, 879—880, 897, 899, 915, 966—967, 976, 1022, 1048

— легких *см.* Пневмония

— лимфатических узлов 523—524, 738, 971, 1023

— мочевого пузыря *см.* Цистит

— мышцы *см.* Миозит

— полости рта 7, 15, 17, 283, 332—336, 338, 415, 417, 462, 570, 584, 610, 618—619, 627, 691, 777, 830, 871, 886, 948, 961, 1001, 1004, 1019—1020

— придатков 378—379, 388, 390, 489, 537, 763

— придаточных пазух носа *см.* Синусит

— рожистое *см.* Рожжа

— слизистой оболочки рта *см.* Стоматит

— среднего уха *см.* Отит

— сустава *см.* Артрит

— толстого кишечника 116, 121, 248, 598, 788, 955, 994, 1003, 1029

Вывих сустава 205—206, 210, 250, 485, 513, 670, 943, 983

Выпадение волос 280, 282, 354, 505, 553, 560, 601, 639, 649, 651, 660, 668, 703, 709, 730, 740, 743, 753, 764, 786, 797, 833, 845, 855, 860, 891, 896, 914, 940, 952, 983

Г

Гайморит 19—21, 312, 500, 514, 560, 705—706, 709, 730, 770, 896—897, 983, 1027

Гастрит 7, 14, 63—69, 71—72, 77, 83, 110, 112, 118, 120, 144, 366, 460—461, 485, 494, 509, 514, 521, 532, 535, 537, 542, 547—548, 572—573, 579, 585—586, 588, 595, 600, 615, 620—622, 633, 635—636, 646, 653, 658, 673, 677, 682, 685, 687, 689, 695, 698, 704, 720, 727, 731, 737, 747, 749, 751, 756, 768—769, 773, 776, 778, 781, 786—787, 794—795, 807, 809, 824, 826, 833, 840, 842, 847, 853, 859, 874, 889, 895, 902, 919—920, 925, 935—936, 939, 949, 953—954, 956—958, 984—985, 995, 1015, 1042—1045

— с повышенной кислотностью 14, 63, 67—68, 71—72, 77, 517, 523, 547, 550, 621, 672, 687, 720, 724, 737, 786, 837, 840, 853, 919—920, 935, 939, 949, 953—954, 956—958, 985, 995, 1043

— с пониженной кислотностью 63, 68—69, 84, 387, 517, 550, 595, 673, 685, 768—769, 794, 809, 840, 842—843, 920, 954, 985

Гельминтоз см. Глисты

Гематома 301, 487, 554, 620, 652, 686, 736, 740, 790, 805, 845, 866, 891

Геморрой 182—184, 461, 464, 477, 493, 533, 537, 553, 600, 602, 611, 636, 640, 643—644, 647, 684, 687, 695—696, 716, 730, 733, 736, 746, 750, 761, 768, 772, 780, 790, 808, 811, 814, 820, 823, 830, 842, 846, 848—849, 868, 883, 902, 937, 939, 955, 985, 1042—1043

Гепатит 87—94, 103, 106, 485, 537, 557, 586, 615, 626, 661, 793, 842, 868, 870, 874, 895, 923, 985—987, 1025

Герпес 283—284, 572, 764, 768, 770, 883

Гидронефроз 592

Гингивит 333—334, 569, 598—599, 739, 744, 762, 777, 830, 988

Гипертония 30, 38, 130—133, 143, 149, 151, 155—162, 164, 167, 221, 224, 234, 238, 240, 242, 267, 343—346, 357, 427, 459, 469—476, 485—486, 494—495, 499, 513—514, 527, 533—534, 536—537, 541, 547—548, 570, 573, 586, 588,

590, 595, 603—604, 606, 608, 610, 625—626, 636, 656, 669, 677, 688, 694, 696—697, 704, 709, 726, 731, 736, 738, 740, 747, 758, 772—773, 776, 782, 784, 788, 790, 794, 797, 803, 807, 809, 814, 828, 833, 842, 846, 855, 860, 867, 869—870, 874—875, 879, 888—889, 917, 926—927, 929, 937, 947, 952, 961, 979, 988—992, 996, 999, 1001, 1013, 1042—1045, 1049

Гипотония 155, 162—164, 220, 242, 397, 460, 472, 493, 495, 503, 505, 513, 527, 613, 633, 758, 772, 814, 863, 989, 992, 995, 1042—1044, 1048

Глаукома 325—326, 466, 609, 697, 809, 890, 951, 989

Глисты 108—110, 120, 347, 358, 360, 407, 586, 590, 600, 606, 621, 643, 669—670, 682, 684, 694, 704, 737, 745, 789, 802, 807, 828, 839, 842—843, 853, 870, 876, 942, 948, 978, 989—990, 1029

Головная боль см. Боль головная

Головокружение 109, 154, 156—157, 166, 175, 238, 240—241, 342, 344, 358, 361, 380, 452, 475, 499, 540, 579, 588, 633, 641, 718, 800, 951, 961, 971, 978, 988, 990—993, 997—999, 1001, 1006, 1023, 1043, 1048—1049

Голос: 21, 580, 627, 641, 663, 950

охриплость 21—22, 764, 798, 826, 835, 878, 937, 1002

потеря 21, 550, 705, 937

Гонорея 214, 216, 295, 378, 403, 630, 1023

Грибок кожный см. Кожа, грибковые заболевания

Грипп 12, 19, 21, 44, 88, 237, 247, 283, 361—368, 412, 414, 461, 527, 533, 568, 582—583, 615, 621, 631, 655, 682, 696, 701, 706, 714, 720, 733, 735, 747, 752, 765—766, 771, 780, 782, 794, 807, 810, 814, 818, 823, 833, 842, 853—855, 864, 867, 884, 893, 945, 950, 976, 983, 986, 991, 999—1000, 1002

Грудная жаба см. Стенокардия

Грыжа 72, 195—196, 407—410, 412, 448, 499, 740, 845, 995, 999

Губы обветренные 426, 560

Давление повышенное *см.* Гипертония

— пониженное *см.* Гипотония

Депрессия 258, 260—261, 343—344, 493, 495—496, 523—524, 527, 530, 534—535, 557, 568, 615, 658, 742, 751, 758, 772, 791, 862, 999

Дерматит 273, 305, 354, 421, 473, 475, 514—515, 533, 539, 697, 737, 765, 896, 916, 976, 1042—1043, 1048

Диабет сахарный *см.* Сахарный диабет

Диатез 410—411, 533, 644, 762, 804, 892—893, 902, 1043

— мочекислый 143, 697, 789, 804

—экссудативный 312, 410, 473—474, 602, 606, 662, 689, 710, 770, 1027

Дизентерия 107—108, 114, 459, 541, 548, 558, 622, 629, 640, 722, 727, 789, 794, 798, 828, 831, 876—877, 946, 951, 999

Дисбактериоз 107, 794, 842, 877, 936

Дискинезия желчевыводящих путей 94—97, 548, 559, 568, 579, 581, 586, 596, 602, 658, 666, 670, 682, 695, 697, 707, 711, 763, 776, 804, 831, 842, 853, 860, 870, 948, 953—954, 992

Дисменорея *см.* Менструации болезненные

Диспепсия бродильная 63—64, 653, 985, 1047

Дифтерия 12, 411—412, 459, 810, 976, 999

Дуоденит 111, 582, 615, 993

Ж

Желтуха 88—89, 91, 94, 102—103, 106, 493, 586, 592, 620, 634, 661, 680, 724, 726, 842, 874, 986—987, 992, 1011, 1025

Желчнокаменная болезнь 99, 127, 464, 515, 533, 569, 586, 593, 599, 637, 658, 666, 701, 708, 711, 727, 763, 776, 789, 795, 807, 842, 858, 864, 869, 889, 925, 946, 957—958, 993, 1025

Заболевания:

бронхолегочные 603

гинекологические 381—382, 384, 499, 537, 809, 993

глазные 446, 464, 537, 540, 557, 592, 594, 663, 666, 917

желудка 458, 481, 505, 676—677, 797, 839, 866

желудочно-кишечного тракта 75, 77, 106, 108, 117, 186, 191, 195, 234, 263, 271, 312, 333—334, 368, 441, 446, 458, 460, 490—492, 494, 496, 534, 539, 541, 545, 569, 578, 584, 595, 610, 656, 716, 726, 744, 766, 782, 787, 804, 811—813, 819, 828, 837, 843, 876, 887, 900, 903, 911, 919, 922, 929, 953—957, 964, 971, 988, 995, 1003, 1009, 1020, 1023, 1026—1027, 1030, 1043—1044

желчного пузыря 89—90, 93—94, 97, 103—105, 115, 496, 507, 515, 523, 559, 602, 840, 870, 888, 923, 925, 939, 953—955, 957, 992—993, 1000, 1025

кожные 273, 286, 473—474, 477, 479, 769

мочевыводящих путей 126, 131—132, 135, 141, 143, 401, 548, 676, 771, 778, 890, 950, 954—957, 1013, 1016, 1026, 1044

нервные 94, 149, 154, 159, 161, 175, 187, 197, 199, 231, 234—235, 243, 253—254, 257, 260—265, 267, 280, 284, 312, 341, 343—344, 354, 369, 380—381, 427, 450, 464, 466, 468, 470, 475—476, 482, 485, 491—492, 494—496, 498, 505, 520—524, 536, 540—541, 545, 557, 584, 589, 595, 608, 610, 613, 616, 651, 657, 664, 679, 684, 688, 715, 742, 760, 766, 772—773, 797, 862, 869—870, 890, 897, 912—915, 917, 926—927, 936, 947, 950, 952—954, 970, 976, 979, 983, 988, 992—993, 1005, 1016, 1027, 1042—1043

онкологические 88—89, 206, 227, 369, 464, 519, 539, 542, 574, 679, 713, 724, 729, 747, 796, 810, 812, 822, 829, 846, 857, 888, 913, 929, 986—988, 1014

печени 63, 66, 73, 86—87, 89—91, 93—95, 99, 103—104, 106—107, 109, 116, 176, 191, 206, 267, 355—356, 466, 479, 492, 494, 496—498, 515, 521, 523, 557, 619,

- 637, 658, 664, 667, 676, 692, 708, 716, 724, 727, 778, 782, 784, 801, 803, 814, 833, 837, 839—840, 843, 859, 863—864, 866, 869—870, 883, 889—890, 892, 897, 901, 909—910, 922—923, 925—926, 929, 935—936, 939, 949, 953—957, 977, 984, 1009, 1043—1044, 1048
- поджелудочной железы 83, 87, 89—90, 97, 101—102, 115, 461, 496, 523, 586, 809, 887, 890, 909, 913, 919, 922—923, 925, 949, 954, 1000, 1011
- почек 17, 30, 63, 125—126, 132—138, 141—142, 144, 191, 221, 294—295, 356, 366, 378, 382, 384, 394, 413, 466, 482, 492, 498, 514, 517, 521, 523, 533, 537, 566, 600, 604, 606, 643, 648, 664, 724—725, 727, 769, 774, 789, 793, 801, 804, 806, 822—823, 827, 833, 837, 839, 859, 862—863, 870, 890, 892, 896, 900, 902, 925—926, 929, 935, 939, 949—950, 952, 954, 957, 971, 977, 984, 991, 1009, 1012—1013, 1023, 1026, 1042—1045, 1048
- селезенки 206, 494, 497, 523, 708
- сердечно-сосудистые 30, 147, 149, 151, 165, 167, 172, 175, 204, 221, 334, 368—369, 384, 466, 470, 501, 505, 520—521, 537, 604, 636, 644, 724—725, 731, 735, 739, 752, 758, 766—767, 779, 781, 784, 790, 797, 837, 839, 884, 897, 913, 926—927, 929, 979, 996, 1006, 1020
- суставов 199—200, 205—206, 208—209, 211—212, 252, 466, 471, 476, 479, 494, 499, 501, 506, 511, 520—521, 540, 560, 627, 666, 703, 749, 774, 780, 835, 892, 940
- щитовидной железы 227, 259, 278, 337, 344, 357, 378, 492—493, 495, 497, 506, 524, 644, 773, 817, 828, 833, 860, 887, 914, 929, 947, 953, 998
- Загрязнение (зашлакованность) организма 167, 359, 459, 492, 506, 511, 513—514, 516, 537, 636, 676—677, 691, 763, 814, 837, 926, 929, 940, 984
- радиационное см. Облучение радиоактивное
- Задержка мочи 130, 138, 143—144, 645, 650, 654, 697, 703, 727, 763, 893, 948, 990, 994, 1044
- Запах неприятный изо рта 33—34, 333, 336—337, 415, 580, 620, 659, 666, 681, 683, 706, 741, 744, 777, 900, 988, 1021
- от ног 290, 436, 462
- Запор 31, 47, 68—69, 93, 103, 109, 111—115, 119, 121—122, 159, 182—184, 195, 359, 401, 460, 467, 516, 537, 548, 550, 573, 580, 609—610, 633, 647, 649, 662, 673, 677, 689, 691, 694, 716, 738, 741—742, 745, 754, 787, 789, 795, 798—799, 801, 804, 814, 824—825, 833—834, 839, 843—844, 847, 853, 858, 860, 868, 870, 898, 900, 903, 921, 939, 955, 957—958, 985, 990, 994, 1000, 1016, 1025, 1029
- Затрудненное мочеиспускание 138—139, 141, 143, 394, 401, 585, 677, 759, 977, 1016, 1026
- Заусенец 849
- Защемление нерва 253, 681
- Зоб 226—227, 533, 549, 644, 903, 914
- токсический 226—227, 548
- Золотуха 285, 756
- Зуд кожный 37, 89, 182, 215—216, 233, 271, 283, 286, 295, 302, 311—315, 329, 403, 408, 410, 416, 436, 473—475, 477, 510, 527, 583, 607, 611, 687, 690, 700, 723, 797, 811, 822, 852, 891, 902, 980, 985, 987, 992, 1000, 1016, 1041, 1044
- наружных половых органов 377, 891, 1023

И

- Изжога 42, 63—64, 72—73, 77, 460, 550, 789, 825, 844, 939, 942, 956—957, 985, 994—995, 1030
- Икота 72, 116, 368—369, 460, 603, 622, 697, 936, 995, 1003
- Иммунитет пониженный 89, 285, 361, 408, 414, 495, 523, 557, 574, 582, 611—612, 665, 720, 740—741, 769, 783, 821, 825, 898, 936, 953, 987, 999—1000, 1019
- Импотенция 221, 345, 395, 397—400, 535, 540, 580, 820, 842, 858, 862, 995
- Инсульт 151, 164—165, 266, 494, 505, 573, 637, 672, 685, 979, 995—996
- Инфаркт миокарда 151, 166—168, 170—172, 176—178, 346, 369, 471, 499, 518,

533, 549, 593, 608, 613, 727, 810, 815, 858, 864, 867, 877, 879, 903, 979, 995—997, 1020

Истерия 263, 265, 384, 464, 495, 533, 535, 557, 608, 671, 699

Истощение организма нервное 261, 264—265, 354, 527, 584, 588, 608, 629, 659, 742, 755, 764, 797, 976, 1005

— общее 106, 190, 227—228, 262, 360, 381, 384, 386, 397, 537, 549, 557, 573, 613, 678, 745, 773, 815, 888, 892—893, 907, 927, 984, 1006, 1025

Ишемическая болезнь сердца 14, 151, 153, 166, 172—173, 176—177, 473, 475, 516, 533, 535, 559, 621, 637, 667, 732, 747, 789, 853, 872, 877, 893, 979, 997, 1020

Ишиас 209, 245, 487, 540, 604, 715, 866

К

Кардиосклероз 172, 688, 773, 864, 997

Катар верхних дыхательных путей *см.* Острое респираторное заболевание

— толстого кишечника *см.* Воспаление толстого кишечника

Катаракта 222, 328, 465, 576, 697, 935, 997—998

Кашель 12, 21, 23—24, 26, 35—37, 40—41, 43—52, 54—55, 109, 176, 254, 361, 367, 412—414, 418, 566, 578, 583, 587—589, 605, 632—633, 637, 643, 650, 652, 654, 678, 685, 698, 705, 714—715, 722, 724, 727, 748, 750, 752, 763, 776, 778, 791, 793—795, 802, 804, 815, 822, 826, 834—835, 843, 849, 854, 860, 862, 864—865, 867, 869, 873, 877—880, 882, 892, 894, 898, 901—902, 916, 936, 948, 950, 980—982, 990, 998—1000, 1002, 1014, 1016—1017, 1019, 1024

Климакс 149, 191—192, 290, 341—345, 375, 381, 384, 387, 389, 476—477, 549, 590, 626, 629, 664, 714, 732, 772, 816, 831, 867—868, 993, 998—999, 1008—1009, 1024, 1042

Кожа:

гнойничковые поражения 14, 19, 284—285, 293, 299—300, 307—311, 474, 486, 520—521, 571, 588, 609, 632, 656, 709,

740, 754, 775, 809, 811, 839, 845, 856, 861, 868, 885—886, 940, 978, 1024

грибковые заболевания 49, 286—287, 296, 301—302, 304, 415, 465, 473, 597, 724, 753, 770, 805, 818, 821, 836, 884, 938, 992, 1004, 1014

грубая 291—292, 303, 305, 309, 426, 869, 899

дряблая 341, 348, 422, 576, 737, 755, 790, 792, 830, 850, 859, 1028

жирная 276—277, 287, 289, 296, 303, 306—308, 348, 423—425, 427—430, 459, 473, 486, 506, 594, 618, 659, 668, 683, 790, 806, 811, 836, 850, 861, 896, 943, 1022

лучевое поражение 533, 648, 823

недостаточная пигментация 492, 808

пигментные пятна 278, 554, 661, 856, 863, 869—870

пористая 289, 307, 424, 431, 594, 618, 937

потрескавшаяся 655

раковые поражения 713

растянувшаяся 433, 691

расчесы 284, 295, 302, 311, 892

рубцы 299, 306, 481, 486, 488, 524, 965, 967, 1007, 1010, 1022

старческая сухая 347—348, 423, 428—431, 521, 555, 686, 731, 824, 850

увядающая 347—348, 425, 428—433, 463, 555, 607, 799, 827, 836, 850, 938

угреватая *см.* Угри и угревая сыпь

шелушащаяся 301—303, 410, 414, 436, 713, 891, 1000

Коклюш 258, 412—414, 549, 606, 622—624, 671, 678, 698—699, 720—722, 769, 877, 999

Колика

— желудочная 108, 680, 863, 1048

— кишечная 66, 117, 121—122, 622, 680, 724, 863

— печеночная 99, 101, 622, 863, 993

— почечная 127, 137, 479, 517, 622, 680, 728, 851, 863, 900

Колит 110, 114—116, 366, 519, 533, 541, 549, 559, 621, 641, 646, 653, 658, 673, 689, 716, 727, 739, 795, 801, 807, 820,

829, 835, 840, 859, 902, 922, 936, 939, 999—1000

— язвенный неспецифический 116, 612, 801

Кольпит 390, 823—824

— трихомонадный 216, 389

Контрактура 209, 247, 482, 715

Конъюнктивит 329—330, 361, 553, 583, 591, 594, 630, 781—782, 829, 836, 1000

Корь 12, 19, 359, 407, 414, 666, 820, 976, 983—984, 1000

Крапивница 271—272, 637, 644, 691

Кровоизлияние в глазу 686, 803, 890

Кровотечение 447, 479, 483, 520, 524, 598—599, 961, 964, 1001

— артериальное 962, 1001—1002

— венозное 961—962, 1001—1002

— внутреннее 963—964, 1001

— геморроидальное 184, 640, 820, 828, 860, 964, 985

— желудочное 77, 84, 106, 115, 592—593, 640, 964

— из раны 581, 640, 786, 790, 964

— капиллярное 962, 1002

— легочное 964

— маточное 341—343, 384—387, 389, 570—571, 581, 599, 601, 610, 638, 640, 656, 658, 664, 747—748, 751, 787, 793, 795, 798, 829, 831, 860, 942, 964, 998, 1024, 1042—1043

— наружное 962, 964, 1001

— носовое 156, 483, 800, 820, 889, 961—963, 971, 988, 1001—1002

— почечное 971

Кровоточивость десен 36, 337—338, 354, 493, 533, 602, 638, 819, 976, 988

Круги под глазами 358, 659, 978

Л

Лактация недостаточная 386, 580, 596, 633, 638, 654, 656, 667, 694, 696—698, 757, 760, 816, 826, 898, 900—901, 951, 1006

Ларингит 21—23, 35, 488, 550, 580, 654, 660, 674, 701, 716, 755, 761, 766, 798, 834, 868, 878, 882, 1002

Лейкемия 206, 862, 897, 1014

Лейкоз 488, 540, 795, 828—829

Лихорадка 138, 199, 211, 283, 290, 359—360, 383, 411, 485, 493, 533, 589, 596, 631, 634, 638, 682, 684, 706, 720, 767, 787—788, 793, 984, 994, 1003, 1018

— сенная 271, 891

Лишай 312, 462, 479, 494, 717, 809, 811, 884, 888, 892

— стригущий 301—302, 712, 738, 836

Ломкость ногтей 354, 811, 976

Лучевая болезнь 533, 784, 946, 951, 961, 1001

Люмбаго *см. Прострел*

Лямблиоз 109, 842, 878, 990

М

Малокровие 63, 106, 207, 298, 354, 357—358, 416, 458, 495, 497, 519, 523, 537, 550, 557, 629, 632, 638, 643, 683, 728, 745, 757, 768, 773, 784—785, 788, 795, 801—802, 805, 807, 810—811, 819, 826, 831—834, 838, 858, 863, 865, 867, 869, 890, 892, 897, 902, 909, 913, 916, 928, 936, 946, 948, 953, 956, 976, 978, 985, 1017, 1025

Малярия 381, 533, 596, 606, 622, 675, 678—679, 742—743

Маслит 382—384, 537, 615, 618, 712, 751, 761, 845, 849, 858, 1002—1003

Мастопатия 388, 573, 650, 936

Менопауза *см. Климакс*

Менструации:

болезненные 343—344, 380, 385, 540, 572, 632, 685, 691, 992—993

задержка 381, 685, 993

нарушение цикла 162, 221, 375, 379, 388, 523, 610, 651, 695—696, 698, 753, 763, 989

нерегулярные 343, 375, 385, 610, 632, 667, 696

обильные 343, 384—385, 387, 601, 631, 638

отсутствие 381, 579, 608, 651, 763, 993

скудные 220, 382, 651, 685, 865

Метсоризм 78, 103, 108, 114—118, 121, 196, 466, 578, 582, 608, 610, 623, 635, 666, 690, 694—695, 697, 724, 730, 755, 780, 788, 840, 846, 878, 923, 927, 936, 942, 999—1000, 1003, 1015, 1025, 1029

Мешки под глазами *см. Отек глаз*

Мигрень 241—242, 247, 261, 263, 342, 476, 479, 483, 505, 516, 524, 528, 530, 579, 591, 604, 619, 726, 774, 789, 811, 816, 878, 891, 937, 998

Микоз *см. Кожа, грибковые заболевания*

Мнозиг 88, 195—196, 246, 481, 485, 520, 558, 567, 589, 664, 733, 748, 845, 866, 903, 1003

Миокардиодистрофия 831

Миокардит 174, 471, 550, 807, 1003

Мозоль 194, 286, 291—292, 305, 413, 436, 464—465, 553, 560, 576, 687, 711, 818, 855—856, 896, 940—941

Молочница 407, 415, 715, 748, 859, 1004

Морщины 287—288, 341, 347—352, 423, 426, 428—429, 431, 433—434, 463, 555, 576, 713, 748, 790, 792, 850, 896

Мочиспускание частое 140—141, 144, 401, 738, 820, 890, 977, 1006, 1016, 1026

Мочекаменная болезнь 126—129, 131—132, 134, 138, 140—141, 206—207, 466, 470, 507, 515—516, 550, 580, 583, 586, 598, 600—601, 620, 648, 656, 666, 671, 676, 679, 685, 689, 692, 697, 705, 708, 712, 715—716, 728, 757, 759, 761, 763, 776, 779, 781—783, 789, 795, 809—811, 823, 826—827, 829, 833, 838, 843, 854, 858, 864, 893, 896, 940, 951, 955—956, 958, 994, 1004, 1006, 1013, 1015, 1026, 1043—1044

Н

Нарушение обмена веществ 74, 83, 99, 133—134, 144, 198—199, 218, 228—230, 244, 257, 284, 298, 346, 356, 359, 411, 416, 459, 466, 470, 495, 498—499, 506, 518, 521, 587, 589, 636, 638, 644, 661—662, 664, 676, 689, 692, 710, 716, 724, 737, 768, 793, 796—797, 799, 812,

821, 823, 828, 832, 839, 859—860, 869—870, 879, 887, 890, 895, 901, 903, 913—914, 916, 926, 929, 935, 947, 953—958, 977, 979, 984, 993, 1004—1005, 1017—1018, 1045

— сердечного ритма *см. Аритмия*

Нарыв 15, 287, 293—294, 310, 331, 504, 521, 588, 609, 611, 620, 653, 690, 710, 751, 777, 849, 902, 941, 1030

Насморк 19, 23—24, 26—33, 36—37, 109, 271, 361—362, 414, 462, 468, 504, 510, 554, 560, 573, 587—588, 604, 606, 615—616, 624, 626, 633, 655, 659, 670—671, 705, 722, 734, 746—747, 780, 808, 818, 821, 843, 850, 856, 859, 866, 868, 884—885, 916, 937—938, 980, 983, 990, 1000, 1016, 1018

Невралгия 212, 243—244, 246, 258, 263, 477, 481, 495, 520, 558, 570, 584, 604, 642, 679—680, 704, 706, 733, 748, 754, 775, 784, 827, 834, 866, 943, 1004—1005

Неврастения 149, 247, 260—264, 290, 476, 527—528, 533, 535—536, 620, 672, 688, 708, 816, 820, 892, 951, 979, 1005

Неврит 244, 254—255, 321, 354, 471, 475, 485, 521, 903, 914, 976, 1005

Невроз 131, 165, 257, 261—263, 265—266, 467—469, 473—477, 480, 532, 535, 557, 567, 610, 645, 732, 996, 1005, 1013

— климактерический 342—344, 686, 998

— сердца 470

Недержание мочи 140, 467, 551, 664, 695, 708, 728, 796, 829, 1005—1006

— у детей 12, 728, 797, 977

Недостаточность сердечная 40, 58, 116, 151, 162, 174, 176—177, 471, 520, 534, 537, 567, 601, 613, 616, 645, 667, 784, 926, 979, 982, 1003, 1005—1006, 1020

— почечная 131—132, 135, 221, 394, 466, 533, 537, 891, 935, 991, 1013

Нейроциркуляторная дистония 475, 533, 535—536

Немощь старческая 606, 893

Нервное напряжение 40, 94, 156, 162, 166, 237—238, 251, 262, 264, 459, 492, 583—584, 725, 741, 753, 760, 766, 861, 947, 988—989, 991—992, 1005

Несварение желудка 756, 819

Нефрит 130—132, 135—136, 141, 471, 494—495, 533, 593, 605, 616, 626, 631, 638, 644, 646, 648, 697, 702, 767, 779, 796, 820, 822, 834, 838, 853, 893, 946, 958, 990, 1006, 1024, 1026, 1042—1044, 1048

Нефроз 702

О

Облучение радиоактивное 120, 381, 499, 784—785, 795, 826, 835, 897, 902, 1029

Облысение 302, 465, 706, 871, 914

Обморожение 520, 539, 577, 627, 721, 740, 850, 965—966, 970, 1010

Обморок 174—175, 358, 453, 580, 616, 657, 659, 812, 970—971, 975, 978, 1006, 1023

— после истерики 616, 657, 706

Одышка 39, 55, 57—58, 153, 162, 167, 175—176, 178, 229, 528, 605, 644, 722, 728, 766, 831, 872, 877, 989, 1028

Ожирение 192, 228, 466, 470—471, 475, 505—506, 533, 551, 606, 698, 750, 760, 784, 797, 804, 812, 824, 833—834, 839, 844, 865, 869, 887, 890, 900—901, 929, 932, 939, 954—955, 957, 1009, 1042

Ожог 270, 292, 298, 310, 336—337, 340, 446—447, 458, 462—463, 472, 474, 482, 485, 487, 494, 507, 515, 517, 520, 557—558, 577, 616, 618—619, 624, 627, 648, 650, 653, 674, 681, 697, 704, 710, 733—734, 737, 740, 755, 762, 765, 769, 771, 790, 805, 823, 832, 838—840, 845, 850—851, 856, 862, 867—868, 884, 899, 938, 942—943, 952, 966—970, 1006—1008, 1044, 1049

— солнечный 279, 528, 540, 554, 731, 797, 801, 937, 967—968, 1007

Онемение пальцев 221, 246, 743, 1009

Опрелость 181, 284, 290, 643, 733, 888, 969

Опухоль 40, 48, 101, 111, 138, 195, 208, 227, 238, 253, 266—267, 271, 293, 307, 335, 346, 384, 386—387, 394, 413—414, 417, 499, 513, 533, 573, 596, 727, 788, 800, 826, 843, 857, 879, 897, 901, 904, 941, 977, 981, 991, 994, 1000, 1011, 1013, 1019, 1024

— гортани 541

— раковая 387, 445, 521, 541, 711, 716, 846

Ослабление организма *см.* Утомляемость повышенная

— сердечной мышцы 894

Остеопороз 190—192, 341—342, 518—519, 912, 998, 1008—1009

Остеохондроз 204, 245—248, 252, 254, 460, 480—481, 494, 505, 533—536, 570, 692, 707, 756, 771, 774, 778, 790, 795, 851, 866, 903, 1009, 1016

Острое респираторное заболевание 14, 21, 40, 412, 473, 599, 653, 833, 978, 982, 999, 1002

Отек(и) 19, 30, 33, 36, 40, 48, 87, 109, 127, 129—135, 137, 149, 176—177, 180, 185, 190, 207—208, 210, 241, 258, 294, 298, 305, 311, 334, 383, 436, 449, 463, 473, 510, 537, 566, 580, 589, 593, 629, 634, 646, 650, 660, 667, 671, 697, 733—734, 776, 778, 790, 796, 798, 800, 802, 816, 822, 827, 831, 834, 839, 851, 870, 890, 894, 901, 909, 926, 935, 938, 951, 954, 965, 971—972, 980, 982—983, 985, 990—991, 1010, 1013, 1015, 1017, 1020, 1022—1023, 1042, 1044

— глаз 294, 331, 350, 433—434, 659, 668, 702, 730, 849, 937, 1030

Отит 12, 318—321, 359, 528, 533, 554, 560, 584, 629, 707, 737, 820, 916, 977, 984

Отложение солей 206, 346, 507, 542, 679, 681, 774, 879, 900, 1014—1015

Отравление алкогольное 63, 74, 111, 253, 356—357, 492, 532, 539, 551, 684—685, 800, 820, 840—841, 847, 949, 965, 977, 984, 1010, 1018

— лекарственное 528, 584—585, 642, 1047—1048

— пищевое 74, 108, 111, 118—119, 257, 458, 585, 684, 693, 720, 724, 754, 763, 993, 1015, 1018, 1046

— тяжелыми металлами 381, 993

— химическими веществами 259

— ядом 74, 598, 971, 1018, 1022

Отрывка 63, 72, 103, 116, 119, 659, 864, 956, 985, 995, 1003, 1025

Отставание в росте 109, 859, 990

П

- Панариций 293, 771
- Панкреатит 14, 101—103, 533, 537, 809, 853, 895, 923—925, 1011—1012
- Паралич 131, 164—165, 238, 253—254, 346, 446, 483, 571, 645, 860, 879, 970, 996, 1013
- спинного мозга 685
- языка 866
- Парез 209, 253, 715
- Пародонтоз 334, 336—338, 462, 528, 554, 570, 582, 600, 602, 619, 647, 681, 696, 712, 739, 771, 797, 799, 819, 832, 838, 845, 859, 861, 885, 937
- Паротит эпидемический *см.* Свинка
- Перелом кости 189—193, 253, 476, 485, 499, 501, 537, 588, 662—663, 771, 845, 1008—1009, 1012
- Перикардит 175, 580, 728, 769, 1012
- Перхоть 280—281, 296—297, 312—313, 354, 473, 521, 576, 639, 669, 797, 845, 976, 983, 1027
- Пиелонефрит 130—132, 134, 141, 533, 537, 638, 809, 929, 1006, 1012—1013, 1026
- хронический 132—135, 137, 143, 146, 569, 597, 616, 690, 702—703, 844
- Пиодермия 284, 474, 607, 712, 780, 885
- Плеврит 43, 48—49, 255, 533, 702, 800, 865, 998, 1013—1014
- Пневмония 36, 40—43, 49—55, 79, 283, 359, 384, 412, 414, 416, 469, 473, 521, 524, 557, 579, 599, 601, 676, 688, 735, 745, 759, 763, 793, 813, 819, 831, 863, 865, 867, 872—873, 878, 881, 894, 900, 946, 949, 981—982, 984, 998—1000, 1014, 1017, 1021
- хроническая 50, 468, 470, 533, 574, 660, 879
- Повреждение зубной эмали 333, 336—337, 462, 914, 1042
- Подагра 158, 193, 203—204, 206—209, 212, 246, 267, 470—471, 477, 492, 519, 533, 539, 570, 576, 584, 588, 604, 612, 631, 643, 650, 664, 670, 676, 689—690, 692, 703—705, 707, 715, 721, 733—734, 742, 751, 761, 763, 765—766, 775, 780, 783, 795—796, 798, 805, 807, 810, 820, 822, 826, 829, 831, 833, 838, 854, 866—867, 875, 890, 896, 953—955, 958, 1014—1015, 1027, 1043, 1045
- Полиартрит 199—200, 204, 209, 211, 470, 474, 476, 709, 715, 739, 769, 780—781, 795—796, 851, 979, 1018
- Полипы кишечные 542, 712—713
- носовые 13, 20, 614, 690, 712
- Понос 108—109, 114—115, 118—122, 271, 361, 460, 598—599, 616, 629, 639—640, 646, 652, 659, 700, 716, 738—739, 767, 781, 786, 791, 793—794, 796—797, 801—802, 804—805, 810, 826, 829, 831—832, 835, 840, 858, 898, 902, 909, 915, 939, 943, 951, 957—958, 990, 1000, 1015, 1029, 1044, 1048
- кровавый 118, 360, 678, 999, 1015, 1048
- Порез 293, 299, 448, 521, 527, 558, 577, 654, 777, 790, 832
- Порок сердца 176, 211, 831, 864, 1018
- Потенция:
- снижение 344, 398, 495, 599, 630, 633, 635, 665, 687, 692, 695, 699, 752—753, 764, 772, 846, 854, 863, 870, 880, 887, 889, 950, 999, 1043
- отсутствие *см.* Импотенция
- Потливость 53, 227, 262, 342, 357, 416, 424, 618, 665, 744, 811, 836, 947, 998, 1005, 1017, 1021
- ног 436, 467, 476, 602, 713, 740, 756
- рук 743
- Похмелье 356, 370, 509, 551, 559, 684—685, 705, 860, 977
- Пролежень 298, 577, 733, 757, 787, 799, 823, 944
- Прорезывание зубов 332, 415—416, 725, 857, 1016—1017
- Простатит 207, 401—403, 559, 627—629, 667, 679, 743, 870, 1016
- Прострел 244, 246, 463, 487, 501, 503, 642, 865
- Простуда 17, 23—27, 32, 43, 45, 237, 255, 321, 359, 363—368, 416, 487, 492, 510, 528—530, 534—535, 545, 551, 580, 587, 591, 603—604, 615, 643, 649, 651—653, 662, 665, 680, 685, 688, 690, 701, 705, 707—708, 728—730, 733, 747—748,

752, 759, 761, 766—768, 771, 774, 776, 783, 786, 794, 796, 807, 810—812, 816, 820, 825, 851, 854, 856, 866—868, 880, 882, 885, 916, 935, 938, 946—948, 951, 955, 961, 984, 991, 998, 1001, 1016—1017

Прыщи 285, 303, 521, 577, 627, 669, 762, 804, 808, 830, 885

Псориаз 471, 474, 476—477, 521, 558, 764, 871, 899, 937

Р

Радикулит 245—247, 254—257, 475, 485, 501, 504, 521, 537, 540, 612, 642, 665, 680, 704, 707, 709, 737, 743, 750, 771, 777, 804, 886, 896, 901, 944, 1016

Рак желудка 542, 574, 796, 829

— кожи 713, 796, 822

Ранения 189, 333, 476, 521, 962, 970, 1002

Раны 185, 189, 221, 293, 298—300, 306, 309, 314, 447—448, 450, 458—459, 463, 476—477, 485, 491, 494, 507, 515, 517, 520—521, 524, 527, 539, 556, 558, 568, 570—571, 577, 581—582, 584, 587—588, 591, 594, 597, 602, 604, 607—609, 611, 614, 618—620, 623—625, 630—632, 635, 640, 642—643, 651, 653—656, 672, 674, 681—683, 686, 691, 693, 696, 710, 716, 723—724, 729, 731, 734, 737, 740—741, 743—744, 746, 752, 754, 756—757, 762, 765, 769, 771, 774—775, 778, 786—787, 790, 797, 799, 808—809, 819—820, 823, 825, 830, 832, 838, 845, 851, 856, 867—868, 886, 888, 897, 961—964, 968—974, 1001—1002, 1007, 1022—1024, 1038

Расстройство желудка 120, 588, 720

Растяжение связок сустава (мышц) 138, 210—211, 463, 466, 483, 513, 836, 856, 886, 1017

Рахит 208, 354, 416, 499, 518, 521, 607, 625, 649—650, 910, 912, 917, 976, 1017

Рвота 63, 73—74, 76, 88, 99, 102—103, 106, 109, 111, 115, 118, 126, 141, 165—166, 175, 195—196, 224, 238, 241, 243, 271, 300, 325, 356—357, 361, 370, 379—380, 412, 418, 466, 488, 494, 568, 583, 604, 610, 633—634, 642, 656, 700, 739, 754,

785, 812, 816, 819, 840, 947, 971, 975, 977, 984—986, 989—991, 993, 996—997, 999, 1004, 1006, 1011, 1015, 1017—1019, 1023, 1025—1026, 1030, 1041, 1043—1044, 1046—1049

— кровавая 493, 658, 701, 963

Ревматизм суставный 144, 174—176, 204, 207—208, 211—213, 244, 246, 254—255, 368, 476—477, 487, 492, 494—495, 501, 504, 528, 534, 540, 554, 558, 570, 584, 589, 597, 604, 609, 612, 620, 622, 627, 636, 639—640, 642—643, 670, 676, 679—680, 689, 692, 704, 706, 708, 717, 727, 730, 733, 736, 742, 748, 751, 755, 757, 761, 763, 765, 774—780, 794, 796, 829, 833, 838, 851—852, 855, 866, 869, 891, 896, 903, 1003, 1012, 1018, 1045

Ринит *см.* Насморк

Рожа 300, 305, 449, 479, 488, 624, 852, 899, 944

С

Сахарный диабет 63, 74, 90, 102, 130—131, 149, 165, 190, 207, 220—226, 284, 290, 328, 336, 357, 397, 461, 533, 557, 653, 687, 691, 729, 756, 774, 784—785, 793, 795—796, 798, 801—802, 804—805, 807, 816, 824, 826—827, 829, 831—833, 835, 837, 839—840, 842, 867, 891—892, 894, 897, 901, 911, 917, 929, 939—940, 947, 953—955, 957, 984, 990, 995—997, 1012—1013, 1018, 1042

— жажда 221, 793

Свинка 359, 407, 417, 714, 832, 984, 1019

Себорея *см.* Перхоть

Сердцебиение учащенное *см.* Аритмия

Синусит 19, 21, 554, 587, 622, 629, 850, 865, 885, 983

Синяк *см.* Гематома

Сифилис 215—216, 295, 630

Скарлатина 12, 19, 407, 418, 976, 983, 1019

Склероз сосудов головного мозга 152, 158, 323—324, 346, 607, 731, 806, 821, 835, 854, 863

— старческий *см.* Склероз сосудов головного мозга

Слабость сердечная 176, 182, 196, 798

Сон беспокойный 94, 234, 262, 318, 407, 476, 494—495, 499, 546, 589, 657, 696, 731, 870, 900, 1005

Спазм 541, 567, 584—585, 609, 622, 640, 669, 671—672, 689, 766, 775

Спазм бронхов 14—15, 43—44, 46, 524, 680, 853, 855

— желудка 65, 258, 611, 688

— желчного пузыря 953

— желчных путей 96, 515

— кишечника 65, 114, 117, 271, 590, 671, 878, 957

— мочевого пузыря 134, 139, 143—145, 703, 771

— нервный 154

— сердечной мышцы 877

— сосудов 965, 1010

— сосудов головного мозга 461, 817, 877, 930

Старение преждевременное 182, 191, 341, 345, 347, 394, 506, 518, 606, 664, 733, 854, 879, 977, 985, 1008

Стенокардия 167, 172, 177, 346, 357, 534, 537, 551, 657, 667, 688, 705, 755, 769, 817, 858, 864, 870, 877, 879, 881, 903, 945, 997, 1020

Стоматит 36, 333—336, 415, 464, 574, 598—599, 619, 624, 627, 630, 635, 647, 653, 691, 707, 739, 744, 756, 762, 765, 786, 797, 819, 830, 832, 852, 857, 859, 886, 948, 1020

— дрожжевой см. Молочница

Стресс 37, 53, 72, 74, 77, 118, 156, 166, 207, 219—220, 222, 241—242, 260, 265—266, 307, 386, 397, 499, 506, 527, 659, 725, 760, 784, 861, 981, 989, 997, 1006, 1015, 1018, 1021, 1030

Судороги 180, 191, 242, 257—258, 263—264, 266—267, 343, 354, 358, 418, 539—540, 567—568, 581, 585, 589, 595—597, 608, 610, 619, 633, 641, 644, 650, 656, 682—683, 715, 769, 772, 819, 970, 975—976, 978, 982, 1019

Сыпь кожная 88—89, 215, 272, 285, 308, 310, 312, 315, 354, 408, 414, 418, 479, 607, 631, 700, 727, 758, 808, 830, 885, 899, 914, 976, 986—987, 1000, 1019, 1044, 1048

Т

Табакокурение 40, 57, 64, 72, 76, 149, 156, 191—192, 223, 342, 345, 369—370, 397, 616, 815, 894, 930, 958, 982, 985, 989, 995, 1009, 1028—1029

Температура высокая 14, 19, 21, 23—24, 63, 88, 102—103, 106—107, 115, 118, 131—132, 141—142, 190, 207, 238, 280, 283, 293, 300, 309, 331, 334, 359—362, 364—365, 367—368, 379, 383, 388, 401, 469, 505, 524, 621, 682, 706, 720, 735, 743, 774, 788, 794, 798, 804—805, 810, 813—814, 819—820, 823, 827, 848, 851, 860, 900, 961, 978, 983—984, 986, 990—991, 999, 1001—1003, 1006, 1011, 1013, 1015—1016, 1019—1021, 1024—1026, 1030, 1043

Тонзиллит хронический 17, 28, 33—35, 312, 468, 487, 534, 570, 574, 581, 618, 635, 736, 852, 868, 881, 886, 947, 1020—1021, 1027

Тошнота 63, 73—74, 76, 88, 99, 102—103, 106, 109, 111, 115, 117, 121, 126, 166, 175, 195—196, 224, 241, 243, 266, 325, 356, 358, 361, 380, 411, 452—453, 540, 583, 610, 656, 728, 767, 780, 800, 822, 825, 840, 844, 971, 975, 977—978, 984—986, 989—990, 993, 997, 1000, 1004, 1006, 1011, 1017—1018, 1023, 1025, 1029—1030, 1041, 1043, 1047

Трахеит 43, 673, 726, 759, 998

Трещины 304

Трещины заднего прохода 461, 786

— на губах 354, 836, 976

— на ладонях 463

— на пятках 291, 302, 304—305, 436, 463, 619, 941

— на сосках 383, 712, 1003

Тромбофлебит 185, 466, 477, 479, 500, 537, 559, 596, 639, 676, 721, 740, 749, 1042

Туберкулез легких 53—55, 57, 290, 357, 378, 381, 466, 471, 519, 540, 551, 559, 574, 599, 601, 603, 607, 617, 623, 639, 653, 656, 663, 686, 689, 693, 708, 722, 725, 736, 745, 753, 760, 777, 796, 798, 812, 817, 843, 847, 858, 881—882, 894, 902, 927, 935—936, 947, 1021, 1042, 1045

У

- Увеличение щитовидной железы 226—227, 497, 817
- Угри и угревая сыпь 289, 306—308, 426, 528, 555, 577, 627, 660, 669, 680, 697, 707, 715, 737, 748, 762, 765, 775, 801, 808, 840, 869, 892, 941, 1022
- Укачивание 463, 951
- Укусы 527, 971, 1022
- бешеного животного 587, 608, 973—974, 1022
- змеи 643, 710, 756—757, 971—972, 1022—1023
- насекомых 208, 284, 295, 311, 528, 555, 577, 656, 660—661, 665, 669, 671, 674, 687, 721—722, 753, 852, 871, 886, 899, 972—973, 1022
- собаки 861, 886, 974
- Упадок сил *см.* Утомляемость повышенная
- Уретрит 216, 403, 593, 661, 1023
- Усталость (утомление) 88, 207, 234, 240, 258, 348, 368, 370—371, 454, 463, 491, 499, 524, 601, 617, 630, 662, 672, 674, 683, 702, 725, 750—751, 778—779, 787, 815, 819, 825, 835, 882, 884, 986, 1015, 1023
- век (глаз) 327, 350, 433—434, 463, 577, 594, 669, 702, 828, 842, 861
- ног 436, 660
- Утомляемость повышенная 12, 50, 54, 88, 106, 156, 163, 174, 227, 234, 246, 251, 261—262, 264—265, 273, 298, 331, 346, 354, 358, 370, 395, 417, 467, 469, 476, 482, 520—521, 527—528, 557, 583, 590, 601, 606, 613, 617, 630, 678, 742, 751, 758, 772, 803, 815, 835, 863, 879, 892—894, 913, 961, 965, 976—979, 986, 988, 1001, 1003, 1005—1006, 1009—1010, 1013—1014, 1019, 1023, 1025, 1030
- Ухудшение (снижение) зрения 221—222, 324—325, 327—328, 330, 341, 346, 463, 465, 540, 594, 625, 639, 769, 784—785, 828, 847, 854, 857—858, 869, 879, 902, 910, 914—915, 936, 989, 997—998
- памяти 109, 247, 266, 344, 492—493, 735, 772, 800, 859, 868, 936, 989—990, 999

— слуха 318, 321—322, 341, 417, 500, 715, 1019

Ушиб 106, 189, 192, 205, 299, 301, 479, 483, 500, 513, 537, 642, 647, 652, 654, 686, 703, 721, 740, 774, 803, 856—857, 983, 1025

Ф

- Фарингит 35—36, 130, 211, 464, 760, 798, 882, 990, 1018, 1023—1024
- Фиброма матки 384, 386—388, 465, 500, 575, 1024
- Фригидность 535, 583, 633, 635, 752
- Фурункул 284—285, 294, 308—311, 321, 426, 476—477, 479, 556, 560, 571, 577, 609, 611, 644, 690, 709, 730, 771, 775, 799, 852, 857, 1024

Х

- Холангит 103, 612, 617, 923, 1025
- Холецистит 72, 74, 97, 103—104, 481, 542, 557, 559, 569, 581, 586, 595, 611—612, 617, 622, 642, 662, 680, 689—690, 703, 717, 801, 868, 883, 895, 923, 957—958, 995, 1018, 1025, 1043

Ц

- Целлюлит 687, 737, 765
- Цинга 354, 358, 660, 687, 706, 716, 740—742, 750, 752, 772, 775, 793, 796, 809, 815, 821—822, 857, 976
- Цирроз печени 88—89, 91, 106, 116, 471, 534, 537, 552, 557, 708, 844, 883, 910, 923, 986—988, 1003, 1025—1026
- Цистит 123, 131—144, 146, 207, 359, 463, 493, 534, 537, 542, 569, 586, 593, 598, 601, 643, 648, 661, 664, 668, 686, 689, 692, 694—696, 702—703, 721, 729, 734, 763, 779, 783, 796, 817, 822, 844, 865, 867, 890, 895, 897, 951, 984, 1013, 1026—1027, 1042, 1044
- Цистит острый 134, 141, 569, 630, 690, 702, 1026
- хронический 134, 136—137, 141—143, 1026
- Цыпки 674, 845

Ч

Чесотка 311—312, 413, 492, 527, 713, 724, 756, 763, 775, 886

Ш

Шпора пяточная 193—194, 464—465, 640, 650, 674, 681, 707, 721, 940—941, 1027

Шум(ы) в сердце 817

— в ушах 154, 322—323, 346, 361, 370, 500, 625, 718, 879, 951, 975

Щ

Щетинка у ребенка 941

Э

Экзема 37, 271—272, 312—316, 321, 413, 462, 471, 473, 477, 479, 486, 494, 521, 556, 710, 717, 724, 731, 805, 808—809, 830, 845, 868, 892, 896, 899, 939, 944, 980, 1027—1028

— аллергическая 312, 892, 1027

— мокнущая 305, 313—314, 410, 476, 647, 770, 1028

Эмфизема легких 40, 57—58, 534, 657, 847, 852, 982, 1028

Энтерит 66, 689, 801—802

Энтероколит 65, 115, 120, 549, 559, 609, 639, 673, 781, 786, 823, 831, 835, 858, 895, 1028

— хронический 117, 120—122, 609, 657, 878, 1028

Энурез *см. Недержание мочи*

Эпилепсия 257—258, 263, 266—267, 453, 476, 490, 494—495, 499, 536, 539, 610, 686, 688, 744, 832, 1044

Эрозия шейки матки 389—390, 575, 639, 731, 823—824, 1029

Я

Язва двенадцатиперстной кишки 14, 38, 65, 72, 76—77, 85, 224, 357, 366, 461, 464, 466, 481, 485, 492, 517, 534, 537, 542, 557, 569, 575, 623, 630, 670, 674, 690, 698, 712, 714, 727, 746, 760, 764, 793, 806, 809, 822—823, 832, 844, 847, 853, 863, 873, 917, 919, 932, 935, 947, 955, 957, 995, 1029, 1042—1044, 1048

— желудка 14, 38, 65, 72, 76—77, 82, 85, 195, 224, 357, 366, 461, 464, 466, 481, 485, 492, 517, 534—535, 537, 542, 552, 557, 569, 575, 599—600, 607, 612, 617, 623, 630, 635, 641, 648—649, 670, 674, 698, 712, 714, 724, 727, 739, 746, 751, 760, 764, 769, 777, 786, 791, 793, 801, 806, 809, 822—823, 832—833, 840, 847, 853, 863—864, 873, 895, 919, 932, 935, 940, 947, 949, 953, 955, 957—958, 995, 1029—1030, 1042—1044, 1048

— кишечника 76, 599, 607, 648, 739

— кожная 334, 632, 643, 731, 1020

— мочевого пузыря 899

— трофическая 180, 305, 458, 463, 485, 646, 710, 724, 982

Ячмень 331, 577, 594, 1030

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Акопов И. Э. Важнейшие отечественные лекарственные растения и их применение. Томск: Медицина, 1986.

Алтымашев А. А. Природные целебные средства. М.: Профиздат, 1991.

Ахманов М. Вода, которую мы пьем. СПб., 2002.

Берегиня Н., Берегинь А. Глина — природный целитель. М.: ЧАО и К, 1999.

Блейз А. Энциклопедия орехов и диких ягод. М., 2000.

Богданов И. А. Безалкогольные напитки. Л., 1987.

Борисов И. И., Соколов С. Я. Лекарственные свойства сельскохозяйственных растений. Минск, 1985.

Ваниорек Л., Ваниорек А. Ароматерапия. М.: Интерэксперт, 1995.

Вендеровская С. 100 минут для красоты и здоровья. Изд. 4-е : Пер. с польск. М.: Физкультура и спорт, 1985.

Верлих В. К. Русские лекарственные растения. СПб., 1912.

Воробьев Б. А. Травник. Рецепты народной медицины. М., 1997.

Востоков В. Секреты целителей Востока. Ташкент: Узбекистан, 1993.

Вульф Е. В., Малеева О. Ф. Мировые ресурсы полезных растений. Л., 1969.

Григорьев Н. В. Лечение — травник. М., 1911.

Губанов И. А., Крылова И. Л., Тихонова В. Л. Дикорастущие полезные растения СССР. М., 1976.

Гурова А. Д. Лекарственные растения СССР и их применение. М.: Медицина, 1974.

Данников Н. И. Ваш травник. Сверхпростые рецепты оздоровления. М., 2000.

Дудченко Л. Р., Кривенко В. В. Пищевые растения-целители. Киев, 1988.

Дунаевский Г. А., Попик С. Я. Овощи и фрукты в питании здорового и больного человека. Киев, 1990.

Жигар М. П., Николайчук Л. В. Мир целебных корней. Минск: Ураджай, 1991.

Залманов А. С. Тайная мудрость человеческого организма: Пер. с фр. и нем. М. — Л., 1996.

Захаров Ю. А. Фитокосметика: Рецепты, дарующие молодость, здоровье и красоту. М.: Яуза; ЭКСМО-Пресс, 1999.

Золотницкий Н. Ф. Цветы в легендах и преданиях. Киев, 1994.

Зрение / Сост. Н.И. Кудряшова. М.: Грегори-Пэйдж, 1995.

Иванов В. И. Тайны народной медицины России. М., 2000.

Катина А. Природная аптека. М., 2000.

Ким Л. Б. Исцеление неизлечимого (Народная медицина против рака, а также новые рецепты и советы). Рязань: Стиль, 1994.

Кнейпп С. Мое водолечение: Пер с нем. Киев, 1898. В 2 т.

Книга о минеральной воде / Сост. Е.М. Сербина. М.: Вече, 1998.

Коренюк С. В., Томенко С. М. Чудеса натуротерапии. СПб.: Комплект, 1997.

Кощев А. К. Дикорастущие съедобные растения на нашем столе. М., 1980.

Куренков П. М. Русский народный лечебник. СПб.: Комплект, 1996.

Кьосев П. А. Природный лечебник. М., 2001.

Лавренова Г. В. Лечение молоком. СПб., 1999.

Лавренова Г. В. Лечение чаем. СПб., 1999.

Ларин В. Мир русского знахаря. СПб., 2002.

Легенды и были о лекарственных растениях / Сост. Н.И. Гринкевич и др. М., 1980.

Ленкина С. Н. Косметика, возраст и время года. Таллинн: Валгус, 1986.

Лечение фруктами / Сост. А.А. Гулак. Минск, 1999.

Мазнев Н. И. 2000 рецептов народной медицины. М.: Мартин, 1999.

Мазнев Н. И. Лекарственные растения. М., 1999.

Максимова И. Целительная ромашка. СПб., 2001.

Минеджян Г. З. Сборник по медицине и нетрадиционным способам лечения. М.: Самоцвет, 1994.

Николайчук Л. В. Целительная сила растений. Минск, 2002.

Носаль М. А., Носаль И. М. Лекарственные растения и способы их применения в народе. Киев: Госмедиздат УССР, 1960.

Овощи -- родник здоровья / Сост. В. И. Буренин. Л., 1985.

Олиференко В. Г. Водотеплолечение. М.: Медицина, 1986.

Полная энциклопедия здорового питания / Сост. А.В. Маркова. СПб., 2001.

Полная энциклопедия народной медицины / Сост. А.В. Маркова. СПб., 2002.

Помоги своему ребенку: Первая помощь в домашних условиях: Пер. с англ. / Под ред. М. Эйнцига. М.: Практика, 1994.

Попов А. П. Лекарственные растения в народной медицине. Киев: Здоровье, 1969.

Попов А. П. Лесные целебные растения. М., 1973.

Популярная медицинская энциклопедия. Изд. 5-е / Под ред. В.И. Покровского М.: Оникс; Альянс-В, 1998.

Приности, специи, эфирные масла. Полная энциклопедия. СПб., 2001.

Рабинович А. М. Лекарственные травы и рецепты древних времен. М.: Росагропромиздат, 1991.

Романова Г. Кофе: удовольствие и лекарство. СПб., 2000.

Рубцов В. Г. Зеленая аптека. Изд. 2-е. Л., 1984.

Рыбак В. Д. Соки и сокотерапия. Ростов н/Д, 1998.

Рыбальченко Л. Н. Загадка пчелиного роя. Минск, 1983.

Рытов Л. П. Русские лекарственные растения. Пг., 1918.

Семенова А. «Вампиры» и «доноры» вашего дома. СПб., 2001.

Семенова А. Исцеление словом. СПб., 2001.

Синяков. А. Ф. Секреты исцеления. М., 1999.

Современная энциклопедия грибника / Сост. В. Булдаков. Ростов н/Д, 2000.

Соколов С. Я., Замотаев И. П. Справочник по лекарственным растениям. М.: Медицина, 1984.

Соломоник Т., Синельников С. Кухня Афродиты. СПб., 2000.

Тайс Б., Тайс П. Лекарственные травы — путь к здоровью. СПб., 1994.

Уокер Н. В. Сырые соки овощей. Нью-Йорк, 1972.

Шайкин В. Г. Целебная кулинария. М., 2001.

Шапарова Н. С. Краткая энциклопедия славянской мифологии. М., 2001.

Шапиро Д. К., Михайловская В. А., Манциводо Н. М. Дикорастущие плоды и ягоды. Минск, 1981.

Шевригин Б. В., Шевригина А. В. Животные — наши целители. М.: Гей, 1998.

Энциклопедический словарь лекарственных растений и продуктов животного происхождения / Под ред. Г. П. Яковлева, К. Ф. Блиновой. СПб., 1999.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.	3
----------------------	---

Часть 1

НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ЗАБОЛЕВАНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ.	11
СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ.	11
БОЛЕЗНИ ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ	12
АДЕНОИДЫ.	12
АНГИНА.	14
ВОСПАЛЕНИЕ ПРИДАТОЧНЫХ ПАЗУХ НОСА, ИЛИ СИНУСИТ	19
ЛАРИНГИТ	21
ПРОСТУДА	23
РИНИТ, ИЛИ НАСМОРК	27
ХРОНИЧЕСКИЙ ТОНЗИЛИТ.	33
ФАРИНГИТ	35
БОЛЕЗНИ БРОНХОВ И ЛЕГКИХ.	36
БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА.	36
БРОНХИТ.	39
КАШЕЛЬ.	43
ПЛЕВРИТ	48
ПНЕВМОНИЯ, ИЛИ ВОСПАЛЕНИЕ ЛЕГКИХ	49
ТУБЕРКУЛЕЗ ЛЕГКИХ.	53
ЭМФИЗЕМА ЛЕГКИХ	57
ЗАБОЛЕВАНИЯ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ.	59
СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ	59
БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА	63
ГАСТРИТ	63
ИЗЖОГА.	72

РВОТА И ТОШНОТА	73
СНИЖЕНИЕ ИЛИ ОТСУТСТВИЕ АППЕТИТА	75
ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА	76
БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ, ЖЕЛЧНЫХ ПУТЕЙ И ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ	87
ГЕПАТИТ	87
ДИСКИНЕЗИЯ ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ	94
ЖЕЛЧНОКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ	99
ПАНКРЕАТИТ	101
ХОЛАНГИТ И ХОЛЕЦИСТИТ	103
ЦИРРОЗ ПЕЧЕНИ	106
БОЛЕЗНИ КИШЕЧНИКА	107
ДИЗЕНТЕРИЯ	107
ГЛИСТЫ, ИЛИ ГЕЛЬМИНТОЗ	108
ДУОДЕНИТ	111
ЗАПОР	111
КОЛИТ	114
МЕТЕОРИЗМ	116
ПОНОС	118
ХРОНИЧЕСКИЙ ЭНТЕРОКОЛИТ	120
ЗАБОЛЕВАНИЯ МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ	123
СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ	123
БОЛЕЗНИ ПОЧЕК	126
МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ	126
НЕФРИТ	130
БОЛЕЗНИ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ	138
ЗАДЕРЖКА МОЧИ	138
НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ	140
ЦИСТИТ	141
ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ	147
СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ	147
ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЦА И АРТЕРИЙ	149
АРИТМИЯ СЕРДЕЧНАЯ	149
АТЕРОСКЛЕРОЗ	151
ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ	155
ГИПОТОНИЯ	162

ИНСУЛЬТ	164
ИНФАРКТ МИОКАРДА	166
ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА.	172
МИОКАРДИТ	174
ОБМОРОК.	174
ПЕРИКАРДИТ.	175
СЕРДЕЧНАЯ АСТМА	176
СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ	176
СТЕНОКАРДИЯ, ИЛИ ГРУДНАЯ ЖАБА	177
ЗАБОЛЕВАНИЯ ВЕН	180
ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН	180
ГЕМОРРОЙ	182
ТРОМБОФЛЕБИТ	185
ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА	186
СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.	186
БОЛЕЗНИ КОСТЕЙ.	189
ОСТЕОМИЕЛИТ	189
ОСТЕОПОРОЗ	190
ПЕРЕЛОМ КОСТИ	192
ШПОРЫ КОСТНЫЕ	193
БОЛЕЗНИ МЫШЦ	195
ГРЫЖА.	195
МИОЗИТ.	196
МИОПАТИЯ.	197
ХРАП.	198
БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ	199
АРТРИТ	199
ВЫВИХ СУСТАВА	205
ПОДАГРА	206
РАСТЯЖЕНИЕ СВЯЗОК СУСТАВОВ	210
РЕВМАТИЗМ	211
ВЕНЕРИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	214
ГОНОРЕЯ	214
ОСТРОКОНЕЧНЫЕ БОРОДАВКИ, ИЛИ КОНДИЛОМЫ	214
СИФИЛИС.	215
ТРИХОМОНОЗ	216

ЗАБОЛЕВАНИЯ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ	217
СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ	217
БОЛЕЗНИ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ	220
ДИАБЕТ САХАРНЫЙ.	220
ЗОБ.	226
ИСТОЩЕНИЕ.	227
ОЖИРЕНИЕ.	228
ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ	231
СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ	231
БОЛЕЗНИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ.	234
БЕССОННИЦА	234
ГОЛОВНАЯ БОЛЬ	237
ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ.	240
МИГРЕНЬ	241
НЕВРАЛГИЯ.	243
НЕВРИТ	244
ОСТЕОХОНДРОЗ.	245
ПАРАЛИЧ	253
РАДИКУЛИТ.	254
СУДОРОГИ	257
ПСИХИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА	258
ДЕПРЕССИВНЫЕ И ТРЕВОЖНЫЕ СОСТОЯНИЯ	258
НЕВРОЗЫ И НЕВРАСТЕНИЯ	262
ЭПИЛЕПСИЯ, ИЛИ ПАДУЧАЯ БОЛЕЗНЬ	266
ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ	269
СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ КОЖИ.	269
НЕИНФЕКЦИОННЫЕ, ИНФЕКЦИОННЫЕ И ГРИБКОВЫЕ БОЛЕЗНИ КОЖИ.	270
АЛЛЕРГИЯ	270
БОРОДАВКИ	273
ВЕСНУШКИ.	276
ВИТИЛИГО, ИЛИ ПЕСЬ	278
ВРОСШИЕ НОГТИ	279
ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС	280
ГЕРПЕС	283
ГНОЙНИЧКОВЫЕ ПОРАЖЕНИЯ КОЖИ, ИЛИ ПИОДЕРМИЯ	284
ГРИБКОВЫЕ ПОРАЖЕНИЯ КОЖИ, ИЛИ МИКОЗЫ.	286

ЖИРНАЯ КОЖА	287
ИЗБЫТОЧНОЕ ПОТООТДЕЛЕНИЕ	290
МОЗОЛИ	291
НАРЫВ, ИЛИ АБСЦЕСС	293
ОТЕКИ, ИЛИ «МЕШКИ» ПОД ГЛАЗАМИ	294
ПЕДИКУЛЕЗ, ИЛИ ВШИВОСТЬ	295
ПЕРХОТЬ, ИЛИ СЕБОРЕЯ.	296
ПРОЛЕЖЕНЬ	298
РАНЫ.	298
РОЖА	300
СИНЯК.	301
СТРИГУЩИЙ ЛИШАЙ, ИЛИ ТРИХОФИТИЯ.	301
СУХАЯ КОЖА.	303
ТРЕЩИНЫ	304
ТРОФИЧЕСКИЕ ЯЗВЫ.	305
УТРИ	306
ФУРУНКУЛ	308
ЧЕСОТКА	311
ЭКЗЕМА	312
ЗАБОЛЕВАНИЯ УШЕЙ	317
СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ УШЕЙ	317
ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ УШЕЙ И РАССТРОЙСТВА СЛУХА.	318
ОТИТ, ИЛИ ВОСПАЛЕНИЕ СРЕДНЕГО УХА	318
СНИЖЕНИЕ СЛУХА, ИЛИ ТУГОУХОСТЬ. ГЛУХОТА	321
ШУМ В УШАХ.	322
ЗАБОЛЕВАНИЯ ГЛАЗ И РАССТРОЙСТВА ЗРЕНИЯ.	324
СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ГЛАЗ	324
ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГЛАЗ И РАССТРОЙСТВА ЗРЕНИЯ.	325
БЕЛЬМО	325
ГЛАУКОМА	325
ДЕФЕКТЫ РЕФРАКЦИИ (ПРЕЛОМЛЕНИЯ).	326
КАТАРАКТА	328
КОНЬЮНКТИВИТ.	329
ОСЛАБЛЕНИЕ ЗРЕНИЯ	330
ЯЧМЕНЬ	331

ЗАБОЛЕВАНИЯ ЗУБОВ И ПОЛОСТИ РТА	332
СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ЗУБОВ	332
БОЛЕЗНИ ПОЛОСТИ РТА	333
ГИНГИВИТ	333
СТОМАТИТ	334
БОЛЕЗНИ ЗУБОВ	335
ЗУБНАЯ БОЛЬ	335
КАРИЕС	336
ПАРОДОНТОЗ	336
ПУЛЬПИТ	339
БОЛЕЗНИ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА	341
КЛИМАКС У ЖЕНЩИН	341
КЛИМАКС У МУЖЧИН	344
ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЕ СТАРЕНИЕ	345
УВЯДАНИЕ КОЖИ	347
ОБЩИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	354
АВИТАМИНОЗ	354
АЛКОГОЛИЗМ	356
АНЕМИЯ, ИЛИ МАЛОКРОВИЕ	357
ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА, ЖАР, ЛИХОРАДКА	359
ГРИПП	361
ИКОТА	368
КУРЕНИЕ	369
УСТАЛОСТЬ, УТОМЛЕНИЕ	370

Часть 2

ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ

СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ЖЕНСКИХ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ	375
ЖЕНСКИЕ БОЛЕЗНИ	377
БЕЛИ	377
БЕСПЛОДИЕ	378
ВОСПАЛЕНИЕ ПРИДАТКОВ МАТКИ, ИЛИ АДНЕКСИТ	379
ДИСМЕНОРЕЯ	380
ЗАДЕРЖКА (отсутствие) МЕНСТРУАЦИЙ, ИЛИ АМЕНОРЕЯ	381
МАСТИТ, ИЛИ ГРУДНИЦА	382
МАТОЧНЫЕ КРОВОТЕЧЕНИЯ	384
НЕДОСТАТОЧНАЯ ЛАКТАЦИЯ	386

ФИБРОМИОМА МАТКИ	386
ЭНДОМЕТРИТ	388
ЭРОЗИЯ ШЕЙКИ МАТКИ	389

Часть 3

ЗДОРОВЬЕ МУЖЧИНЫ

СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ МУЖСКИХ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ.	393
МУЖСКИЕ БОЛЕЗНИ	394
АДЕНОМА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ	394
ИМПОТЕНЦИЯ	397
ПРОСТАТИТ	401
УРЕТРИТ	403

Часть 4

ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА

ОСОБЕННОСТИ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА	407
ДЕТСКИЕ БОЛЕЗНИ	407
БЕСПОКОЙНЫЙ СОН	407
ВЕТРЯНАЯ ОСПА	408
ГРЫЖА ПУПОЧНАЯ У МЛАДЕНЦЕВ.	408
ДИАТЕЗ ЭКССУДАТИВНЫЙ	410
ДИФТЕРИЯ	411
КОКЛЮШ	412
КОРЬ	414
МОЛОЧНИЦА, ИЛИ ДРОЖЖЕВОЙ СТОМАТИТ.	415
ПРОРЕЗЫВАНИЕ ЗУБОВ	415
РАХИТ	416
СВИНКА, ИЛИ ЭПИДЕМИЧЕСКИЙ ПАРОТИТ	417
СКАРЛАТИНА	418

Часть 5

ПРИРОДНАЯ КОСМЕТИКА

УХОД ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА	421
КОСМЕТИЧЕСКИЕ МАСКИ	421
КОСМЕТИЧЕСКИЕ КРЕМЫ	428
УХОД ЗА ШЕЕЙ	433
УХОД ЗА КОЖЕЙ ВОКРУГ ГЛАЗ	433

УХОД ЗА РУКАМИ	434
УХОД ЗА НОГАМИ	435

Часть 6

ЛЕЧЕНИЕ СЛОВОМ: МОЛИТВЫ И ЗАГОВОРЫ

МОЛИТВЫ И ЗАГОВОРЫ ОТ РАЗЛИЧНЫХ НЕДУГОВ	439
МОЛИТВЫ	439
Молитва Господня	439
Молитва перед Казанской иконой Пресвятой Богородицы	439
Молитва об исцелении пред Тихвинской иконой Божией Матери	440
Молитва перед Боголюбской иконой Божией Матери об избавлении от эпидемии.	440
Молитва об исцелении святому Пантелеймону и другим святым врачам	441
Молитва при жаре и желудочных заболеваниях	441
Молитва о выздоровлении больного, который давно не встает на ноги.	441
Молитва при страхе внезапной смерти	441
Молитва Честному Кресту	442
Молитва от алкоголизма	442
Краткая молитва святой блаженной матери нашей Ксении Петербургской	442
Краткая молитва святому праведному отцу нашему Иоанну, Чудотворцу Кронштадтскому	442
Благодарственная молитва святого Иоанна Кронштадтского (читается по выздоровлении)	443
Молитва об исцелении Серафиму Саровскому	443
Молитва Божией Матери в помощи беременным	443
Молитва матери за детей своих	444
Молитва от различных детских недугов святителю Иулиану Кеноманийскому	444
Молитва при зубной боли священномученику Антипе	445
Молитва при злокачественной опухоли перед иконой «Всецарица»	445
Молитва от зависти	446
ЗАГОВОРЫ	446
Заговоры от алкоголизма.	447
Заговор на бессонницу младенца.	447
Заговор от боли в желудке	447
Заговор от боли в спине или пояснице	447
Заговор от варикозного расширения вен	448
Заговор от головной боли	448
Заговор от прыжи	448
Заговор для заживления порезов	448
Заговор от жара и озноба	448
Заговор от зубной боли	449
Заговор от испуга	449

Заговор от кожной болезни (рожи)	449
Заговор от неизвестной болезни	449
Заговор от нервных болезней	450
Заговор от порчи	450
Заговор на рану	450
Заговор на сращивание костных тканей	450
Заговор от тоски, скорби и болезней	451

СНЯТИЕ СГЛАЗА И ПОРЧИ 452

СГЛАЗ	452
-----------------	-----

ПОРЧА	453
-----------------	-----

Часть 7

ЗНАХАРСКИЕ СРЕДСТВА

ЛЕЧЕНИЕ ВОДОЙ 457

ВОДА	458
----------------	-----

ПРИЕМ ВНУТРЬ	460
------------------------	-----

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ	461
-------------------------------	-----

РОСА	464
----------------	-----

ПРИЕМ ВНУТРЬ	464
------------------------	-----

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ	464
-------------------------------	-----

ГИДРОТЕРАПИЯ	465
------------------------	-----

ОБЛИВАНИЯ	467
---------------------	-----

ХОЖДЕНИЕ ПО ВОДЕ	468
----------------------------	-----

УКУТЫВАНИЕ (обертывание)	468
------------------------------------	-----

ГОРЧИЧНОЕ ОБЕРТЫВАНИЕ	469
---------------------------------	-----

ВАННЫ	469
-----------------	-----

ЛЕЧЕНИЕ ТЕПЛОМ И ХОЛОДОМ 478

ЛЕЧЕНИЕ ТЕПЛОМ	478
--------------------------	-----

Компрессы	478
---------------------	-----

Грелки	480
------------------	-----

Припарки	481
--------------------	-----

Сухой душ	481
---------------------	-----

Утюжение	481
--------------------	-----

Сухое укутывание	482
----------------------------	-----

Лечение нагретым песком, или псаммотерапия	482
--	-----

ЛЕЧЕНИЕ ХОЛОДОМ	483
Резиновый пузырь	483
Холодный компресс	483
ЛЕЧЕНИЕ НЕФТЕПРОДУКТАМИ	485
ЛЕЧЕНИЕ ПАРАФИНОМ	485
Парафиновые аппликации	485
Парафиновая ванночка	486
Парафиновая маска	486
ЛЕЧЕНИЕ СТЕАРИНОМ	487
ЛЕЧЕНИЕ КЕРОСИНОМ	487
БРОНХИТ	487
ТОНЗИЛЛИТ ХРОНИЧЕСКИЙ	487
РОЖИСТОЕ ВОСПАЛЕНИЕ	488
ЛЕЙКОЗ	488
ЛАРИНГИТ	488
ЛЕЧЕНИЕ ОЗОКЕРИТОМ	488
Озокеритовые аппликации	488
Озокеритовые ванны	488
Озокеритно-парафиновые тампоны	489
ЛЕЧЕНИЕ ДРАГОЦЕННЫМИ И ПОЛУДРАГОЦЕННЫМИ КАМНЯМИ	490
СПОСОБЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КАМНЯ	491
КАКОЙ КАМЕНЬ ВАМ ПОДХОДИТ	491
ХАРАКТЕРИСТИКИ КАМНЕЙ	491
Агат	491
Аквамарин	492
Алмаз (бриллиант)	492
Аметист	492
Бирюза	492
Горный хрусталь	493
Гранат	493
Жемчуг	493
Изумруд	493
Коралл	494
Лазурит	494
Малахит	494
Нефрит	494
Опал	495

Рубин	495
Сапфир	495
Сердолик	495
Тигровый (кошачий) глаз	496
Топаз.	496
Флюорит	496
Хризолит	496
Цитрин	496
Янтарь	497
Яшма.	497
ЛЕЧЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ МЕТАЛЛОВ, ИЛИ МЕТАЛЛОТЕРАПИЯ	498
ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТОМ	498
ЛЕЧЕНИЕ СЕРЕБРОМ	498
ЛЕЧЕНИЕ МЕДЬЮ	499
ЛЕЧЕНИЕ ГРЯЗЯМИ	501
ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЙСТВИЕ ГРЯЗЕЙ.	501
ВИДЫ ГРЯЗЕЙ.	502
ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ	503
ЛЕЧЕНИЕ ГЛИНОЙ	505
ВИДЫ ГЛИНЫ	505
ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЙСТВИЕ ГЛИНЫ.	506
ПОДГОТОВКА ГЛИНЫ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ.	507
ВИДЫ ЛЕЧЕНИЯ ГЛИНОЙ	508
Аппликации.	508
Обертывания	508
Ванны	508
ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ	509
АБСТИНЕНЦИЯ (синдром похмелья).	509
АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ	509
АНГИНА	510
АРТРИТ	511
АТЕРОСКЛЕРОЗ	511
БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА	511
БРОНХИТ	512
ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН	512
ВЕГЕТОСОСУДИСТАЯ ДИСТОНИЯ	513
ВЫВИХИ, РАСТЯЖЕНИЯ СВЯЗОК И ТРАВМЫ.	513

ГАЙМОРИТ, ФРОНТИТ	514
ГАСТРИТ.	514
ГИПЕРТОНИЯ.	514
ДЕРМАТИТЫ	514
ЖЕЛЧНО-КАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ.	515
ЗАПОР	516
ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА.	516
МИГРЕНЬ	516
МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ	516
ОЖОГИ	517
ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ	517
ЛЕЧЕНИЕ СОЛНЕЧНЫМ СВЕТОМ, ИЛИ ГЕЛИОТЕРАПИЯ.	518
ДЕЙСТВИЕ СОЛНЕЧНОГО СВЕТА.	518
ГЕЛИОТЕРАПИЯ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ ДРУГИХ СТРАН.	519
ВИДЫ СОЛНЕЧНОГО ИЗЛУЧЕНИЯ.	519
ЛЕЧЕНИЕ ЦВЕТОМ, ИЛИ ХРОМОТЕРАПИЯ	522
ЦВЕТОВАЯ МЕДИТАЦИЯ.	522
ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЙСТВИЕ ЦВЕТОВ.	523
ЛЕЧЕНИЕ ЗАПАХОМ, ИЛИ АРОМАТЕРАПИЯ	525
ВИДЫ ЛЕЧЕНИЯ АРОМАТАМИ.	525
АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА РАСТЕНИЙ.	526
ДЕЙСТВИЕ ЗАПАХОВ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ	527
СПОСОБЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ ПРИ НЕКОТОРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ	529
Простуда	529
Головные боли, мигрень	530
Депрессия, угнетенное состояние	530
Нарушение кровообращения	530
Волнение, чувство тревоги.	531
Воспаление десен	531
ЛЕЧЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ЖИВОТНЫХ, ИЛИ АНИМАЛОТЕРАПИЯ	532
ВЫБОР ЖИВОТНОГО ПРИ НЕКОТОРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ.	532
ЛЕЧЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ЖИВОТНЫХ	534
Кошка	534
Собака	535
Птицы	535
Лошади	535

Рыбки	535
Пресмыкающиеся и земноводные	536
ЛЕЧЕНИЕ ПИЯВКАМИ, ИЛИ ГИРУДОТЕРАПИЯ	537
СПОСОБ ПОСТАНОВКИ ПИЯВОК	538
ЛЕЧЕНИЕ ГРИБАМИ.	539
МУХОМОР КРАСНЫЙ	539
ЧАГА	540

Часть 8

ЛЕЧЕНИЕ МЕДОМ И ПРОДУКТАМИ ПЧЕЛОВОДСТВА

МЕД ПЧЕЛИНЫЙ	545
ПРИЕМ ВНУТРЬ	546
Ангина	546
Атеросклероз	546
Беспокойный сон	546
Бронхит	546
Бронхиальная астма	547
Гастрит	547
Гипертония	548
Дизентерия	548
Дискинезия желчевыводящих путей	548
Заболевания мочевыводящих путей	548
Запор	548
Зоб токсический	548
Инфаркт миокарда	549
Климакс	549
Коклюш	549
Колит, энтероколит	549
Ларингит	550
Малокровие	550
Миокардит	550
Мочекаменная болезнь	550
Мужское бесплодие	551
Недержание мочи	551
Ожирение	551
Похмелье	551
Простуда	551
Стенокардия	551
Туберкулез легких	551
Цирроз печени	552
Язвенная болезнь желудка	552

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ	553
Ангина	553
Бронхит	553
Выпадение волос	553
Геморрой	553
Конъюнктивит	553
Мозоли	553
Насморк	554
Ожог солнечный	554
Отит	554
Пародонтоз	554
Пигментные пятна, веснушки	554
Ревматизм	554
Синяк	554
Сухая кожа	555
Увядаяющая кожа	555
Угри	555
Укусы насекомых	555
Фурункул	556
Экзема	556

ПРОДУКТЫ ПЧЕЛОВОДСТВА 557

ПРИЕМ ВНУТРЬ 558

Аденома предстательной железы	558
Аллергия	558
Ангина	558
Атеросклероз	558
Бронхиальная астма	558
Дизентерия	558
Дискинезия желчевыводящих путей	559
Заболевания желчного пузыря	559
Ишемическая болезнь сердца	559
Колит, энтероколит	559
Похмелье	559
Простатит	559
Тромбофлебит	559
Туберкулез легких	559
Холецистит	559

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ 560

Выпадение волос	* 560
Гайморит	560
Заболевания суставов	560
Мозоли	560
Насморк	560

Обветренные губы.	560
Отит	560
Фурункул	560

Часть 9

ЦЕЛЕБНЫЕ РАСТЕНИЯ

ТРАВЫ	566
АДОНИС ВЕСЕННИЙ (<i>Adonis vernalis</i>)	566
АИР БОЛОТНЫЙ (<i>Acorus calamus</i>)	567
АКОНИТ АПТЕЧНЫЙ, ИЛИ АКОНИТ ЯДОВИТЫЙ (<i>Aconitum napellus</i>)	570
АЛОЭ ДРЕВОВИДНОЕ, СТОЛЕТНИК (<i>Aloe arborescens</i>)	571
АЛТЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ (<i>Althaea officinalis</i>)	577
АНИС ОБЫКНОВЕННЫЙ (<i>Pimpinella anisum</i>)	578
АРНИКА ГОРНАЯ (<i>Arnica montana</i>)	581
БАДАН ТОЛСТОЛИСТНЫЙ (<i>Bergenia crassifolia</i>)	582
БАЗИЛИК КАМФОРНЫЙ (ОГОРОДНЫЙ) (<i>Ocimum basilicum</i>)	582
БЕЛЕНА ЧЕРНАЯ (<i>Hyoscyamns niger</i>)	584
БЕЛЛАДОННА ОБЫКНОВЕННАЯ, ИЛИ КРАСАВКА (<i>Atropa belladonna</i>)	585
БЕССМЕРТНИК ПЕСЧАНЫЙ (<i>Helichrysum arenarium</i>)	585
БУДРА ПЛЮЩЕВИДНАЯ (<i>Glechoma hederacea</i>)	587
БУКВИЦА ЛЕКАРСТВЕННАЯ (<i>Betonica officinalis</i>)	588
БУРАЧНИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ, ИЛИ ОГУРЕЧНАЯ ТРАВА (<i>Borago officinalis</i>)	589
ВАЛЕРИАНА ЛЕКАРСТВЕННАЯ (<i>Valeriana officinalis</i>)	589
ВАСИЛЕК СИНИЙ (<i>Centaurea cyanus</i>)	591
ВАХТА ТРЕХЛИСТНАЯ (<i>Menyanthes trifoliata</i>)	595
ВЕРБЕНА ЛЕКАРСТВЕННАЯ (<i>Verbena officinalis</i>)	596
ВЕРОНИКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ (<i>Veronica officinalis</i>)	597
ВОРОБЕЙНИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ (<i>Lithospermum officinale</i>)	598
ГОРЕЦ ЗМЕИНЫЙ (<i>Polygonum bistorta</i>)	598
ГОРЕЦ ПЕРЕЧНЫЙ, ИЛИ ВОДЯНОЙ (<i>Polygonum hydropiper</i>)	599
ГОРЕЦ ПОЧЕЧУЙНЫЙ (ПОЧЕЧУЙНАЯ ТРАВА) (<i>Polygonum persicaria</i>)	600
ГОРЕЦ ПТИЧИЙ, ИЛИ СПОРЫШ (<i>Polygonum aviculare</i>)	600
ГОРЕЧАВКА ЖЕЛТАЯ (<i>Gentiana lutea</i>)	602
ГОРЧИЦА САРЕПТСКАЯ (<i>Brassica juncea</i>)	602
ГРАВИЛАТ ГОРОДСКОЙ (<i>Geum urbanum</i>)	604
ДЕВЯСИЛ ВЫСОКИЙ (<i>Inula helenium</i>)	605
ДОННИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ (<i>Melilotus officinalis</i>)	607
ДУРМАН ОБЫКНОВЕННЫЙ (<i>Datura stramonium</i>)	609
ДУШИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ (<i>Origanum vulgare</i>)	609
ДЫМЯНКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ (<i>Fumaria officinalis</i>)	611
ДЯГИЛЬ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ (<i>Archangelica officinalis</i>)	612
ЖЕНЬШЕНЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ (<i>Panax schin-seng</i>)	613
ЗВЕРОБОЙ ПРОДЫРЯВЛЕННЫЙ (<i>Hypericum perforation</i>)	614
ЗМЕЕГОЛОВНИК МОЛДАВСКИЙ (<i>Dracoscephalum moldavica</i>)	619
ЗОЛОТАРНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ, ИЛИ ЗОЛОТАЯ РОЗГА (<i>Solidago virgaurea</i>)	620

ЗОЛОТОТЫСЯЧНИК ЗОНТИЧНЫЙ (<i>Centaureum erythraea</i>)	621
ИМБИРЬ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ (<i>Zingiber officinale</i>)	622
ИСЛАНДСКИЙ МОХ, ИЛИ ЦЕТРАРИЯ ИСЛАНДСКАЯ (<i>Cetraria islandica</i>)	623
КАЛАНХОЭ ПЕРИСТОЕ, ИЛИ КОМНАТНЫЙ ЖЕНЬШЕНЬ (<i>Kalanchoe pinnata</i>)	624
КАЛЕНДУЛА ЛЕКАРСТВЕННАЯ, ИЛИ НОГОТКИ (<i>Calendula officinalis</i>)	625
КИПРЕЙ УЗКОЛИСТНЫЙ, ИЛИ ИВАН-ЧАЙ (<i>Epilobium parviflorum</i>)	627
КИРКАЗОН ОБЫКНОВЕННЫЙ (ЛОМОНОСОВИДНЫЙ) (<i>Aristolochia clematitis</i>)	630
КИСЛИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ, ИЛИ ЗАЯЧЬЯ КАПУСТА (<i>Oxalis acetosella</i>)	631
КЛЕВЕР ЛУГОВОЙ, ИЛИ КЛЕВЕР КРАСНЫЙ (<i>Trifolium pratense</i>)	632
КЛЕЩЕВИНА ОБЫКНОВЕННАЯ (<i>Ricinus communis</i>)	632
КОНОПЛЯ ПОСЕВНАЯ (<i>Cannabis sativa</i>)	633
КОПЫТЕНЬ ЕВРОПЕЙСКИЙ (<i>Asarum europaeum</i>)	634
КОРИАНДР ПОСЕВНОЙ, ИЛИ КИНЗА (<i>Coriandrum sativum</i>)	634
КРАПИВА ДВУДОМНАЯ (<i>Urtica dioica</i>)	635
КРОВОХЛЕБКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ (<i>Sanguisorba officinalis</i>)	640
КУВШИНКА БЕЛАЯ (<i>Nymphaea alba</i>)	641
КУПЕНА ЛЕКАРСТВЕННАЯ (<i>Polydonatum officinale</i>)	642
КУРКУМА КУЛЬТУРНАЯ (<i>Curcuma domestica</i>)	642
ЛАБАЗНИК ВЯЗОЛИСТНЫЙ, ИЛИ ТАВОЛГА (<i>Filipendula ulmaria</i>)	643
ЛАМИНАРИЯ САХАРИСТАЯ, ИЛИ МОРСКАЯ КАПУСТА (<i>Laminaria saccharina</i>)	644
ЛАНДЫШ МАЙСКИЙ (<i>Convallaria majalis</i>)	644
ЛАПЧАТКА ПРЯМОСТОЯЧАЯ, ИЛИ КАЛГАН (<i>Potentilla erecta</i>)	645
ЛЕН ПОСЕВНОЙ (<i>Linum usitatissimum</i>)	647
ЛОПУХ БОЛЬШОЙ, ИЛИ РЕПЕЙНИК (<i>Arctium lappa</i>)	648
ЛЮБИСТОК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ (<i>Levisticum officinale</i>)	650
МАЙОРАН САДОВЫЙ (<i>Majorana hortensis</i>)	651
МАК СНОТВОРНЫЙ (<i>Papaver somniferum</i>)	652
МАЛЬВА ЛЕСНАЯ, ИЛИ ПРОСВИРНИК ЛЕСНОЙ (<i>Malva sylvestris</i>)	653
МАНЖЕТКА ОБЫКНОВЕННАЯ (<i>Alchemilla vulgaris</i>)	653
МАТЬ-И-МАЧЕХА ОБЫКНОВЕННАЯ (<i>Tussilago farfara</i>)	654
МЕДУНИЦА ЛЕКАРСТВЕННАЯ (<i>Pulmonaria officinalis</i>)	655
МЕЛИССА ЛЕКАРСТВЕННАЯ, ИЛИ МЯТА ЛИМОННАЯ (<i>Melissa officinalis</i>)	656
МЯТА ПЕРЕЧНАЯ (<i>Mentha piperita</i>)	657
НАСТУРЦИЯ БОЛЬШАЯ (<i>Tropaeolum majus</i>)	660
ОДУВАНЧИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ (<i>Taraxacum officinalis</i>)	661
ОКОПНИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ (<i>Symphytum officinalis</i>)	662
ОЧАНКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ (<i>Euphrasia officinalis</i>)	663
ПАСТУШЬЯ СУМКА ОБЫКНОВЕННАЯ (<i>Capsella bursa-pastoris</i>)	663
ПЕРЕЦ СТРУЧКОВЫЙ КРАСНЫЙ (<i>Capsicum sp.</i>)	664
ПЕТРУШКА ОГОРОДНАЯ (<i>Petroselinum crispum</i>)	665
ПИЖМА ОБЫКНОВЕННАЯ (<i>Tanacetum vulgare</i>)	669
ПИОН ОБЫКНОВЕННЫЙ (<i>Paeonia vulgare</i>)	671
ПИОН УКЛОНЯЮЩИЙСЯ, ИЛИ МАРЬИН КОРЕНЬ (<i>Paeonia anomala</i>)	671
ПОДОРОЖНИК БОЛЬШОЙ (<i>Plantago major</i>)	672

ПОДСОЛНЕЧНИК МАСЛИЧНЫЙ (<i>Helianthus annuus</i>)	675
ПОЛЫНЬ ГОРЬКАЯ (<i>Astermisia absinthium</i>)	681
ПОЛЫНЬ ОБЫКНОВЕННАЯ, ИЛИ ЧЕРНОБЫЛЬНИК (<i>Astermisia vulgaris</i>)	683
ПОРТУЛАК ОГОРОДНЫЙ (<i>Portulaca oleracea</i>)	687
ПУСТЫРНИК ПЯТИЛОПАСТНЫЙ (<i>Leonurus quinquelobatus</i>).	687
ПЫРЕЙ ПОЛЗУЧИЙ (<i>Agropyron repens</i>)	688
РОМАШКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ (АПТЕЧНАЯ) (<i>Matricaria recutita</i>)	689
СЕЛЬДЕРЕЙ ПАХУЧИЙ (<i>Apium graveolens</i>)	691
СНЫТЬ ОБЫКНОВЕННАЯ (<i>Aegopodium podagraria</i>)	692
СОЛОДКА ГОЛАЯ (<i>Glycyrrhiza glabra</i>)	692
СПАРЖА ЛЕКАРСТВЕННАЯ (<i>Asparagus officinalis</i>)	693
ТМИН ОБЫКНОВЕННЫЙ (<i>Carum carvi</i>)	694
ТЫСЯЧЕЛИСТНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ (<i>Achillea millefolium</i>).	694
УКРОП ПАХУЧИЙ (<i>Anethum graveolens</i>).	696
ФЕНХЕЛЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ (<i>Foeniculum vulgare</i>)	698
ФИАЛКА ДУШИСТАЯ (<i>Viola odorata</i>)	699
ФИАЛКА ТРЕХЦВЕТНАЯ, ИЛИ АНЮТИНЫ ГЛАЗКИ, ИЛИ ИВАН-ДА-МАРЬЯ (<i>Viola tricolor</i>)	699
ХВОЩ ПОЛЕВОЙ (<i>Equisetum arvense</i>)	701
ХМЕЛЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ (<i>Humulus lupulus</i>).	702
ХРЕН ОБЫКНОВЕННЫЙ (<i>Armoracia rusticana</i>).	704
ЦИКОРИЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ (<i>Cichorium intybus</i>).	707
ЧЕРЕДА ТРЕХРАЗДЕЛЬНАЯ (<i>Bidens tripartita</i>)	710
ЧИСТОТЕЛ БОЛЬШОЙ (<i>Chelidonium majus</i>)	711
ШАЛФЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ (<i>Salvia officinalis</i>)	713
ШАФРАН ПОСЕВНОЙ (<i>Crocus sativus</i>)	715
ЩАВЕЛЬ КОНСКИЙ (<i>Rumex confertus</i>).	716
ЩАВЕЛЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ (<i>Rumex acetosa</i>)	716

ДЕРЕВЬЯ И КУСТАРНИКИ 718

АКАЦИЯ БЕЛАЯ (<i>Acacia dealbata</i>)	720
БАГУЛЬНИК БОЛОТНЫЙ (<i>Ledum palustere</i>).	721
БАРВИНОК МАЛЫЙ (<i>Vinca minor</i>)	722
БЕРЕЗА ПОВИСЛАЯ, ИЛИ БЕЛАЯ (<i>Betula pendula</i>)	723
БОЯРЫШНИК КРОВАВО-КРАСНЫЙ (<i>Crataegus sanguinea</i>)	731
БУЗИНА ЧЕРНАЯ (<i>Sambucus nigra</i>)	732
ВЕРЕСК ОБЫКНОВЕННЫЙ (<i>Calluna vulgaris</i>)	733
ВЯЗ КРАСНЫЙ (<i>Ulmus rubra</i>).	734
ГВОЗДИЧНОЕ ДЕРЕВО (<i>Syzygium aromaticum</i>)	735
ГЕРАНЬ РОЗОВАЯ (<i>Geranium roseum</i>)	736
ГРЕЦКИЙ ОРЕХ (<i>Juglans regia</i>).	737
ДУБ ЧЕРЕШЧАТЫЙ (<i>Quercus robur</i>).	738
ЕЛЬ ОБЫКНОВЕННАЯ (<i>Picea abies</i>)	740
ЖОСТЕР СЛАБИТЕЛЬНЫЙ, ИЛИ КРУШИНА СЛАБИТЕЛЬНАЯ (<i>Rhamnus cathartica</i>)	741
ЗАМАНИХА ВЫСОКАЯ (<i>Echinopanax elatus</i>).	742
ИВА БЕЛАЯ, ИЛИ ВЕРБА (<i>Salix alba</i>).	742

ИССОП ЛЕКАРСТВЕННЫЙ (<i>Hyssopus officinalis</i>)	743
КАКАО (<i>Theobroma cacao</i>)	744
КАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ (<i>Viburnum opulus</i>)	746
КАШТАН КОНСКИЙ (<i>Aesculus hippocastanum</i>)	748
КАШТАН ПОСЕВНОЙ, ИЛИ СЪЕДОБНЫЙ (<i>Castanea sativa</i>)	750
КЕДР СИБИРСКИЙ, ИЛИ СОСНА СИБИРСКАЯ (<i>Pinus sibirica</i>)	750
КЕДРОВЫЙ СТЛАНИК (<i>Pinus pumila</i>)	751
КЛЕН (<i>Acer</i>)	752
КОРИЧНОЕ ДЕРЕВО (<i>Cinnamomum zeylanicum</i>)	752
КРУШИНА ОЛЬХОВИДНАЯ (<i>Frangula alnus</i>)	754
ЛАВАНДА НАСТОЯЩАЯ, ИЛИ ЛАВАНДА УЗКОЛИСТНАЯ (<i>Lavandula officinalis</i>)	754
ЛАВР БЛАГОРОДНЫЙ (<i>Laurus nobilis</i>)	755
ЛЕЩИНА ОБЫКНОВЕННАЯ, ИЛИ ОРЕШНИК, ЛЕСНОЙ ОРЕХ (<i>Corylus avellana</i>)	757
ЛИМОННИК КИТАЙСКИЙ (<i>Schizandra chinensis</i>)	757
ЛИПА СЕРДЦЕВИДНАЯ (<i>Tilia cordata</i>)	758
МОЖЖЕВЕЛЬНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ (<i>Juniperus communis</i>)	762
ОЛЬХА СЕРАЯ (<i>Alnus incana</i>)	765
ОСИНА ОБЫКНОВЕННАЯ (<i>Populus tremula</i>)	766
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ (<i>Piper nigrum</i>)	768
ПИХТА СИБИРСКАЯ (<i>Abies sibirica</i>)	768
РОЗМАРИН ЛЕКАРСТВЕННЫЙ (<i>Rosmarinus officinalis</i>)	771
РЯБИНА ОБЫКНОВЕННАЯ (<i>Sorbus aucuparia</i>)	772
РЯБИНА ЧЕРНОПЛОДНАЯ, ИЛИ АРОНИЯ (<i>Aronia melanocarpa</i>)	773
СИРЕНЬ (<i>Syringa vulgaris</i>)	773
СОСНА ОБЫКНОВЕННАЯ (<i>Pinus sylvestris</i>)	775
ТИМЬЯН ПОЛЗУЧИЙ (<i>Thymus serpyllum</i>)	778
ТОЛОКНЯНКА ОБЫКНОВЕННАЯ, ИЛИ МЕДВЕЖЬЕ УШКО (<i>Arctostaphylos uva-ursi</i>)	778
ТОПОЛЬ ЧЕРНЫЙ, ИЛИ ОСОКОРЬ (<i>Populus nigra</i>)	779
ЧЕРЕМУХА ОБЫКНОВЕННАЯ (<i>Padus racemosa</i>)	780
ШИПОВНИК КОРИЧНЫЙ (<i>Rosa cinnamomea</i>)	781
ЭВКАЛИПТ ШАРИКОВЫЙ (<i>Eucalyptus globolus</i>)	783

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ 784

АБРИКОС	784
АЙВА ПРОДОЛГОВАТАЯ	785
АПЕЛЬСИН	786
АРБУЗ	788
БАНАН	791
БАРБАРИС	792
БРУСНИКА	793
ВИНОГРАД КУЛЬТУРНЫЙ	797
ВИШНЯ ОБЫКНОВЕННАЯ	799
ГОЛУБИКА ЛЕСНАЯ, ИЛИ ГОНОБОБЕЛЬ	800
ГРАНАТ	801
ГРЕЙПФРУТ	803
ГРУША ОБЫКНОВЕННАЯ	803

ДЫНЯ	804
ЕЖЕВИКА СИЗЯЯ	805
ЗЕМЛЯНИКА ЛЕСНАЯ	806
КЛЮКВА БОЛОТНАЯ	809
КОСТЯНИКА	811
КРЫЖОВНИК.	811
ЛИМОН	812
МАЛИНА.	819
МАНДАРИН	821
МОРОШКА	822
ОБЛЕПИХА КРУШИНОВИДНАЯ.	822
ПЕРСИК	824
СЛИВА	824
СМОРОДИНА КРАСНАЯ.	825
СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ.	825
ТЕРН	827
ЧЕРЕШНЯ	827
ЧЕРНИКА	828
ШЕЛКОВИЦА БЕЛАЯ, ИЛИ ТУТ БЕЛЫЙ	830
ЯБЛОНЯ	832

ОВОЩИ 837

БАКЛАЖАН	837
БРЮКВА.	838
КАБАЧОК	839
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	840
КАРТОФЕЛЬ.	846
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	852
МОРКОВЬ.	857
ОГУРЕЦ	859
ПАСТЕРНАК ПОСЕВНОЙ	861
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ	863
РЕДЬКА ПОСЕВНАЯ	864
РЕПА	866
СВЕКЛА ОБЫКНОВЕННАЯ	867
ТОМАТ.	869
ТЫКВА	869
ЧЕСНОК ПОСЕВНОЙ	870

ЗЛАКИ 887

ГРЕЧИХА ПОСЕВНАЯ	887
КУКУРУЗА	888
ОВЕС ПОСЕВНОЙ	892
ПРОСО.	897
ПШЕНИЦА	897
РИС.	899

РОЖЬ	901
ЯЧМЕНЬ	901
ВОДОРΟΣЛИ	902
Лечебные свойства ламинарии	903
Применение морской капусты	903

Часть 10

КАК СБЕРЕЧЬ ЗДОРОВЬЕ

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ	907
УМЕРЕННОСТЬ В ЕДЕ	907
ПОЛНОЦЕННОСТЬ ПИЩИ	908
РЕЖИМ ПИТАНИЯ	918
ДИЕТЫ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ	919
БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ	919
БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ	923
ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЧЕК	925
ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ	926
ТУБЕРКУЛЕЗ ЛЕГКИХ	927
ОЧИЩЕНИЕ ГОЛОДАНИЕМ	929
ВИДЫ ГОЛОДАНИЯ	929
МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ГОЛОДАНИЯ	930
ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПОСЛЕ ГОЛОДАНИЯ	930

Часть 11

ЛЕЧЕНИЕ ПРОДУКТАМИ ПИТАНИЯ

МОЛОКО	935
СОЛЬ	937
ХЛЕБ	939
ЯЙЦА	941

ЛЕЧЕНИЕ НАПИТКАМИ

ВИНО	945
ВОДКА	947
КВАС	948
ПИВО	949
ЧАЙ	950
МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА	952

Часть 12

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

КРОВОТЕЧЕНИЯ	961
ОТМОРОЖЕНИЕ	965
ОЖОГ	967
ЭЛЕКТРОТРАВМЫ	970
УКУСЫ	971
СОЛНЕЧНЫЙ И ТЕПЛОВОЙ УДАР	975

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

СИМПТОМЫ ОСНОВНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ИХ ЛЕЧЕНИЯ	976
---	-----

Приложение 2

ЗАГОТОВКА, СУШКА И ХРАНЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ	1031
---	------

Приложение 3

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ ИЗ РАСТЕНИЙ	1037
--	------

Приложение 4

ДОЗИРОВКА ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ	1040
---	------

Приложение 5

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИЕМУ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ	1042
---	------

Приложение 6

СИЛЬНОДЕЙСТВУЮЩИЕ И ЯДОВИТЫЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ	1046
--	------

УКАЗАТЕЛЬ ЗАБОЛЕВАНИЙ	1050
--	------

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	1065
---	------

БОЛЬШАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

Ответственный редактор *Н. Косьянова*
Художественный редактор *С. Киселева, М. Юганова (ПН)*
Технический редактор *О. Куликова*
Компьютерная верстка *А. Щербакова*
Корректоры *Е. Сырцова, М. Смирнова*

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел.: 411-68-86, 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Оптовая торговля книгами «Эксмо» и товарами «Эксмо-канц»:
ООО «ТД «Эксмо». 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:

- В Санкт-Петербурге:** ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е.
Тел. отдела реализации (812) 265-44-80/81/82.
- В Нижнем Новгороде:** ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3.
Тел. (8312) 72-36-70.
- В Казани:** ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (8435) 70-40-45/46.
- В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70.
- В Екатеринбурге:** ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а.
Тел. (343) 378-49-45.
- В Киеве:** ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 537-35-52.
- Во Львове:** Торговое Представительство ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Бузкова, д. 2.
Тел./факс (032) 245-00-19.

Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и товарами «Эксмо-канц»:
117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (495) 411-50-76.
127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (495) 745-89-15, 780-58-34.
Информация по канцтоварам: www.eksmo-kanc.ru e-mail: kanc@eksmo-sale.ru

Полный ассортимент продукции издательства «Эксмо»:

- В Москве в сети магазинов «Новый книжный»:**
Центральный магазин — Москва, Сухареvская пл., 12. Тел. 937-85-81.
Информация о магазинах «Новый книжный» по тел. 780-58-81.
- В Санкт-Петербурге в сети магазинов «Буквоед»:**
«Магазин на Невском», д. 13. Тел. (812) 310-22-44.

**По вопросам размещения рекламы в книгах издательства «Эксмо»
обращаться в рекламный отдел. Тел. 411-68-74.**

Подписано в печать с готовых монтажей 19.01.2006.
Формат 84x108^{1/16}. Гарнитура «Гарамонд». Печать офсетная.
Бум. тип. Усл. печ. л. 114,24. Уч.-изд. л. 68,8.
Доп. тираж 54 000 экз. (50 000 экз. ПМС ОСЕ+2000 экз. ПМС+2000 экз. Под.изд.)
Заказ № 7760.

ОАО «Тверской полиграфический комбинат»
170024, г. Тверь, пр-т Ленина, 5. Телефон: (4822) 44-42-15
Интернет/Home page - www.tverpk.ru Электронная почта (E-mail) - sales@tverpk.ru

